

Биология, физиология и социология репродукции, а также сексуальная гигиена с особым упором на мужчин

Уинфилд Скотт Холл

The Biology, Physiology and Sociology of Reproduction

Winfield Scott Hall



Электронная книга проекта "Гутенберг" по биологии, физиологии и социологии репродукции

Эта электронная книга предназначена для использования любым человеком в любой точке Соединенных Штатов и в большинстве других частей мира бесплатно и практически без каких-либо ограничений. Вы можете скопировать его, раздать или повторно использовать в соответствии с условиями лицензии Project Gutenberg, прилагаемой к этой книге, или онлайн по адресу www.gutenberg.org. Если вы находитесь за пределами Соединенных Штатов, вам необходимо ознакомиться с законами страны, в которой вы находитесь, прежде чем использовать эту электронную книгу.

Название: Биология, физиология и социология репродукции

Автор: Уинфилд Скотт Холл

Дата выхода: 27 февраля 2008 [Электронная книга №24708]

Язык: Английский

Кредиты: Электронный текст подготовлен Джульет Сазерленд, Джинни Хауз и командой онлайн-корректоров Project Gutenberg (<https://www.pgdp.net>)

*** НАЧАЛО ПРОЕКТА "ЭЛЕКТРОННАЯ КНИГА ГУТЕНБЕРГА" БИОЛОГИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И СОЦИОЛОГИЯ РЕПРОДУКЦИИ" ***

Электронный текст подготовлен Джульет Сазерленд, Джинни Хауз и командой онлайн-корректоров Project Gutenberg (<http://www.pgdp.net>)

Примечание переписчика:

Непоследовательная расстановка переносов в исходном документе сохранена.

Очевидные опечатки были исправлены. Полный список приведен в [конце этого документа](#).

Нажмите на изображения, чтобы увидеть увеличенную версию.

Письма выдающихся педагогов.

"Я считаю подход к этому предмету наиболее здравым и практичным из всех, которые я знаю, и поэтому чувствую, что могу добросовестно рекомендовать эту книгу от всего сердца. Нет предмета, которому так сильно мешают невежество, неверные представления и предрассудки, как тому, о котором идет речь в книге. Я уверен, что рассмотрение этого вопроса приведет к более цельной и оздоровительной концепции всего предмета ". —**Доктор Генри Ф. Калленберг, Институт и учебная школа христианских ассоциаций молодых мужчин.**

"Четвертая глава естественным образом сводит все к практической направленности и кажется мне достойной восхищения. Пятая глава также произвела на меня впечатление очень полезной. Актуальные вопросы и ответы на них в приложении были очень удачной идеей и существенно повышают ценность книги ". —**Доктор Г. Стэнли Холл, президент Университета Кларка.**

Я внимательно прочитал книгу и очень доволен ею. Я думаю, что она превосходно адаптирована к потребностям и темпераменту студентов колледжа, а возможно, и всех мужчин. Обсуждаемые темы имеют первостепенную важность и интерес для молодых людей, метод изложения во всех отношениях похвален, а стиль практичен и конкретен. Эта книга должна попасть в руки очень многих молодых людей. Это должно быть в руках отцов и даже матерей, у которых сыновья находятся в подростковом возрасте". —**Профессор М.В. О'Ши, Висконсинский университет.**

"Я без колебаний могу сказать, что это, безусловно, лучшая презентация этого очень важного предмета, которую я когда-либо видел. Это дает ответы на многие важные вопросы, на которые я нигде не видел ответа ". —**Профессор. Уильям Р. Мэннинг, Университет Пердью.**

"Я прослушал лекцию и прочитал книгу и без колебаний рекомендую ее. Это все, что нужно прочитать молодому человеку, чтобы узнать о его обязанностях и опасностях в этом вопросе. Этические идеалы высоки, а советы разумны". —**Доктор Чарльз Р. Хендерсон, факультет социологии Чикагского университета.**

"Когда-нибудь сексуальная гигиена займет место в учебной программе каждого колледжа. Это предмет, которым так или иначе занимается каждый выпускник колледжа, но часто по незнанию или под неразумным руководством. Книга доктора Холла настолько проста и здравомысляща, а также научна, что я хотел бы, чтобы она попала в руки каждого выпускника колледжа в стране ". —**Доктор Джордж А. Коу, Северо-Западный университет.**

"Я считаю это замечательным как по замыслу, так и по исполнению. Насколько я знаю, он уникален в изложении этих вопросов, особенно с точки зрения гигиены, и я буду рад рекомендовать его при каждой возможности ". —**Доктор Уильям Т. Белфилд, Медицинский колледж Буша Чикагского университета.**

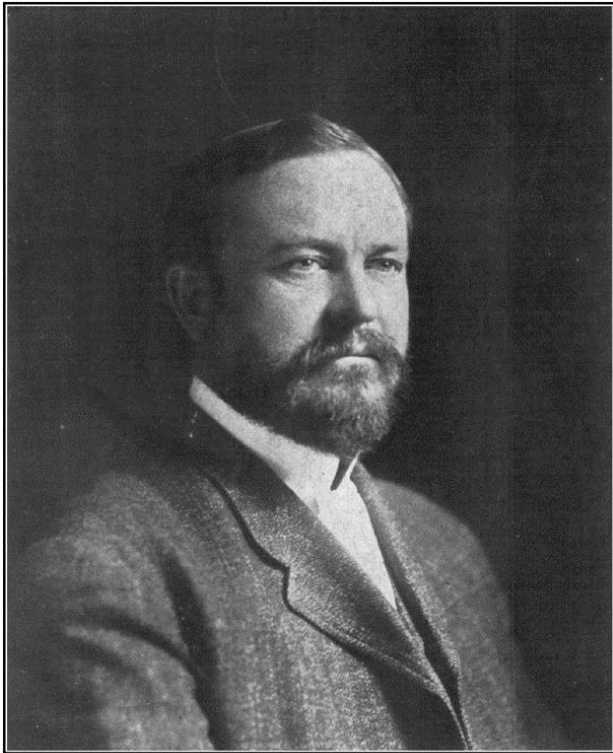
"Мне кажется, эта книга рассчитана на большую пользу и должна быть в руках большого числа студентов колледжей". —**Доктор Айзек Шарплесс, президент Хаверфордского колледжа.**

"Я прочитал эту книгу и попросил других священников прочитать ее, и все они согласны с моим мнением, что ей суждено стать мощным подспорьем для наших молодых людей в их борьбе за

более чистую жизнь. Язык не расплывчатый, но по существу, и каждый молодой человек поймет его". — **Преподобный А.М. Кирш, Университет Нотр-Дам.**

"Я больше всего хвалю книгу в целом — за биологическую основу, прямоту, свободу от ханжества и практичности, с помощью которых автор достигает уровня своих читателей". — **Доктор К. Джадсон Херрик, Университет Денисона, Огайо.**

"Я прочитал книгу доктора Холла с величайшим любопытством и заинтересованностью. Почему такая книга не могла попасть в руки молодежи прошлых поколений? Нам должно было стать от этого только лучше. Мне кажется, что работа изложена просто и недвусмысленно. Я уверен, что благодаря такой очевидной тщательности, здравому смыслу и хорошему вкусу книга понравится каждому вдумчивому читателю". --**Доктор Ч. М. Стюарт, Библейский институт Гаррета, Эванстон, Иллинойс.**



*Yours sincerely
Winifred Hall*

THE БИОЛОГИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И СОЦИОЛОГИЯ РАЗМНОЖЕНИЯ

ТАКЖЕ СЕКСУАЛЬНАЯ ГИГИЕНА

С ОСОБЫМ УПОРОМ НА МУЖЧИНУ.

АВТОР: УИНФИЛД С. ХОЛЛ, доктор философии (Лейпциг), доктор медицины (Лейпциг),

Профессор физиологии, Медицинская

школа Северо-Западного университета, Чикаго; Член Американского физиологического

общества; Председатель Секции патологии и физиологии,

Американская медицинская ассоциация 1904-5; Член

Американской медицинской академии, президент

1905-6; Член Американской ассоциации

развития науки и т.д., и т.п.

ДВЕНАДЦАТОЕ ИЗДАНИЕ

1911

Wynnewood Publishing Co.

УЛ. ДИРБОРН, 2421,

ЧИКАГО.

АВТОРСКОЕ ПРАВО

1907

ГОДА ПРИНАДЛЕЖИТ УИНФИЛДУ С. ХОЛЛУ

МОЛОДОМУ ЧЕЛОВЕКУ, который посвящает годы своей жизни достижению ВЫСШЕЙ СТЕПЕНИ РАЗВИТИЯ тех сил ТЕЛА и РАЗУМА, которые должны стать ЕГО ИНСТРУМЕНТАМИ в решении ЖИЗНЕННЫХ ПРОБЛЕМ, ПОСВЯЩАЕТСЯ эта небольшая книга в духе БРАТСТВА.

АВТОР.

ПРЕДИСЛОВИЕ К ШЕСТОМУ ИЗДАНИЮ.

Сердечный прием, оказанный этой небольшой книге медицинскими работниками, педагогами и особенно молодыми людьми страны, вызвал необходимость выпуска новых изданий в такой быстрой последовательности, что никакие далеко идущие изменения в тексте были бы невозможны, даже если бы они были необходимы. К счастью, никаких масштабных изменений не потребовалось.

Во втором издании было внесено несколько исправлений, типографских и устных, а также дополнения в приложение. В третье издание была добавлена глава о разработке. Четвертое и пятое издания претерпели словесные изменения здесь и добавили абзацы там.

Шестое издание отличается от пятого добавлением портрета автора в качестве фронтисписа, добавлением ответа на вопрос в приложение и перечислением определенных тем лекции с уведомлениями для прессы и письмами.

Книга, похоже, удовлетворяет спрос на точную информацию, изложенную кратко и ясно.

АВТОР.

Чикаго, 1 ноября 1908 года.

ПРЕДИСЛОВИЕ.

Несколько лет назад его ученики попросили автора рассказать им о некоторых фактах сексуальной физиологии и гигиены. Ссылка на то, что "я не специалист в этой области", не была принята; поэтому после нескольких недель, посвященных тщательному изучению литературы, тема была представлена. Это показалось приемлемым, и в последующие годы последовали другие приглашения не только от собственного учреждения автора, но и от многих других.

За последние несколько лет этот предмет был представлен во всех ведущих учебных заведениях ближнего Запада — в некоторых из них по несколько раз и всегда перед большой аудиторией.

В ответ на неоднократные просьбы прислать "книгу" автор, наконец, подготовил этот краткий том, в котором он попытался представить сложную тему в истинно университетском духе, откровенно называя вещи своими именами, всегда находясь в тесном соответствии с последними исследованиями.

Хочется надеяться, что глава о гигиене сама по себе послужит оправданием для этой книги.

УИНФИЛД С. ХОЛЛ,
Чикаго.

Декабрь 1906 года.

Содержание.

Глава I.

РАЗМНОЖЕНИЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ БИОЛОГИИ.

1. Общая деятельность живых организмов	11
А. Эгоистическая деятельность	12
В. Филетическая деятельность	13
а. Размножение	13
б. Поддержка и защита потомства	13
с. Поддержка и защита более слабых членов общества	15
2. Некоторые общие принципы биологии	15
А. Жертвенность и компенсация в эгоистической деятельности	15

В. Жертвоприношение и компенсация в филетической деятельности	16
а. Низшие организмы	16
б. Высшие организмы	19
С. Краткое изложение принципов	24
а. Размножение потомства, защита и поддержка молодых и беззащитных всегда требуют жертв со стороны родителей и более сильных представителей расы	24
б. Жертва, сознательно принесенная ради расы, в естественном порядке вещей компенсируется	24

Глава II.

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ У МУЖЧИН.

1. Физические изменения	28
А. Общие изменения в организме	28
а. Волосатость	28
б. Голос	29
с. Кости, мышцы и железы	30
В. Половая система	32
а. Структурные изменения	32
б. Функциональные изменения	32
2. Психические изменения	33
А. Играйте и работайте	33
а. Спорт	33
б. Продуктивная занятость	34
Б. Общество	35
С. Религия	36

Глава III.

АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ МУЖСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ.

1. Анатомия	39
а. Пенис	39
до н.э. Яички	41
до н.э. Сперматозоид	44
г. Придаток яичка	44
е. Семенные пузырьки	45
е. Предстательная железа	45
2. Физиология	46
а. Мочеиспускательный канал	46
б. Железы Купера	46
с. Предстательная железа	48

д. Семенные пузырьки	48
е. Семенники	55
3. Мужественность	60
Глава IV.	
СЕКСУАЛЬНАЯ ГИГИЕНА МУЖЧИНЫ-ПОДРОСТКА.	
1. Незаконные половые сношения с женщинами	74
а. Твердый шанкр	78
н.э. Гонорея	79
н.э. Сифилис	80
2. Мастурбация	84
3. Воздержание	90
Глава V.	
ГИГИЕНА.	
1. Диета	95
а. Выбор продуктов питания	95
б. Стимуляторы и наркотики	97
с. Диетический контроль кишечника	104
д. Диетический контроль сна	110
е. Диетический контроль за почками и кожей	111
ф. Диетический метод лечения простуды	111
2. Ванны	112
а. Ванна для чистоты	112
б. Тонизирующая ванна	114
3. Упражнение	115
4. Гигиенические требования ко сну	118
5. Контроль над мыслями	120
Глава VI.	
РАЗВИТИЕ.	
1. Ребенок	125
2. Материнство	128
3. Отцовство	130
ПРИЛОЖЕНИЕ.	
Ответы на вопросы	135- 149

ГЛАВА I.

РАЗМНОЖЕНИЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ БИОЛОГИИ.

РАЗМНОЖЕНИЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ БИОЛОГИИ.

I. ОБЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЖИВЫХ ОРГАНИЗМОВ

Случайный наблюдатель, даже если он внимательно наблюдает за различными видами деятельности растений и животных, вряд ли поверит, что эти виды деятельности можно разделить на два основных класса. Он отмечает прорастание семени растения и его ранний рост, шаг за шагом приближающийся к стадии зрелости; оно цветет, дает семена, а если это однолетнее растение, засыхает и отмирает. Если это многолетнее растение, то с приближением зимы увядают и отмирают только листья, растение переходит в стадию покоя, из которой оно пробуждается следующей весной, чтобы снова повторить свой годовой цикл.

Если он наблюдает за животным, он обнаруживает, что оно аналогичным образом развивается до стадии зрелости, воспроизводит свой вид, увядает и умирает; но помимо этих общих действий он отмечает множество других, которые, по-видимому, не имеют отношения к деятельности растения. Он видит людей, возделывающих поля, вырубаящих леса, строящих дома, фабрики и железные дороги; он видит, как они строят больницы, колледжи и церкви. Можно ли сгруппировать все эти виды деятельности растений и животных в две общие группы? При более критическом взгляде на эти действия становится очевидным, что все они направлены либо на поддержание и защиту личности, либо на поддержание и защиту расы. Те, которые направлены на поддержание "я", называются эгоистической деятельностью, в то время как те, которые направлены на поддержание расы, называются *филетической деятельностью*.

Эгоистическая деятельность.

Термин "эгоистический" подразумевает, что усилие направлено на эго или самость, и включает в себя все те виды деятельности, которые направлены на поддержку, защиту и развитие самого себя. Как показано на примере растительного организма, получение питания из воздуха и почвы, развитие стебля, ветвей, корней и листьев являются эгоистической деятельностью. У животного — возьмем, к примеру, человека — эгоистическая деятельность начинается с получения пищи из материнской груди и включает в себя все те виды деятельности раннего детства, которые обычно называются играми, истинное значение которых заключается в развитии нервно-мышечной системы и особых чувств до такого состояния бдительности и силы, которое сделает растущего индивида способным к самообеспечению. Очень большая часть деятельности самоподдерживающегося человеческого субъекта направлена на то, чтобы заработать себе на хлеб насущный, а также на одежду и кров. Занятия в школе и колледже, посвященные, как они есть, почти исключительно развитию способностей молодежи, интеллектуальных или физических, также эгоистичны. Даже стремление человека к удовольствиям и чувственным удовлетворениям относится к той же группе видов деятельности.

Филетическая деятельность.

Как следует из этимологии термина, эти виды деятельности направлены на размножение, поддержание и защиту расы.

а. Размножение.—Наиболее фундаментальным из видов деятельности по поддержанию расы является размножение. Каждый живой организм, будь то растение или животное, обладает способностью воспроизводить себе подобных. Некоторые растения производят споры, а некоторые - семена. Выше упоминалось о формировании цветка у растений. Цветок представляет собой репродуктивный орган растения, и настоящая цель цветка - произвести семя. Животные производят яйца, из которых развиваются детеныши, либо в результате процесса инкубации вне материнского организма, либо аналогичного процесса внутри материнского организма. В последнем случае детеныши выводятся как живые организмы.

б. Поддержка и защита потомства.—Рассматриваем ли мы семя растения, или яйцеклетку животного, или новорожденного — в любом случае родительский организм должен обеспечивать поддержку и защиту потомства на тех стадиях развития, когда оно неспособно поддерживать и защищать себя само.

Растение откладывает в семени или вокруг него запас питательных веществ, достаточный для поддержания его в процессе прорастания и до тех пор, пока оно не сможет самостоятельно получать поддержку из почвы и воздуха. Кроме того, растение защищает семена с помощью различных оболочек для семян от зимнего холода и влаги.

Аналогичным образом молодое животное получает пищу от своих родителей. Молодую птицу высиживают внутри яйца, где обеспечивается достаточный запас пищи для развития костей, мышц, нервной системы, крови, желез и покровов - все развито до такой степени, что птица способна получать от матери в первые недели после освобождения от скорлупы все, что может предоставить мать. Тем временем его необходимо вынашивать и защищать в родительском гнезде до тех пор, пока он не сможет самостоятельно обеспечивать свою защиту. Точно так же молодое млекопитающее развивается в теле материнского организма до такой степени, что оно способно выполнять примитивные жизненные функции. В течение недель, месяцев или даже лет, в зависимости от класса животного, родители должны поддерживать и защищать его. Человеческий детеныш получает молоко из материнской груди и защиту на руках матери в течение своего первого года жизни, после чего он продолжает получать питание, одежду и защиту под родительской крышей в течение периода, варьирующегося от восемнадцати до двадцати лет или даже дольше.

с. Поддержка и защита более слабых членов общества.—Молодые животные получают поддержку и защиту, потому что они не в состоянии содержать и защищать себя сами. Если бы о них не заботились таким образом, раса вымерла бы. Сейчас есть определенные люди, например, сироты, которые в результате какого-то несчастного случая были лишены своей естественной поддержки и защиты. Если бы эти более слабые члены общества, еще не способные прокормить и защитить себя, не были обеспечены, они бы погибли и, таким образом, были бы потеряны для расы. Со времен первобытного человека и по настоящее время об этих более слабых членах общества, лишенных своих естественных защитников, заботились более сильные члены общества и предоставляли им такую поддержку и защиту, которые могли им понадобиться, чтобы сделать их независимыми. Точно так же сильные мира сего заботятся о

больных и неполноценных членах общества. Таким образом, мы видим, что строительство и содержание детских домов, больниц, приютов и "домов престарелых" - это виды деятельности, которые явно относятся к группе филетических или альтруистических действий.

2. НЕКОТОРЫЕ ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ БИОЛОГИИ.

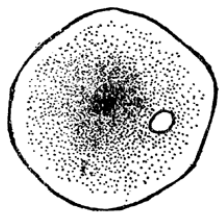
Жертвенность и компенсация в эгоистической деятельности.

Вдумчивый ученик, скорее всего, спросит — почему человек возделывает поля? Почему человек валит лесные деревья? Почему он разводит домашних животных? Почему он роется в земле в поисках полезных ископаемых? Все это напряженная деятельность, требующая затрат времени, таланта и сил. Мы можем сказать, что это жертвы, которые он приносит, и, по-видимому, добровольно. Нам стоит только более внимательно изучить проблему, чтобы увидеть, что он возделывает поля и выращивает своих домашних животных для пропитания; что он валит лесные деревья, чтобы соорудить себе убежище; что он выращивает определенные растения и животных, чтобы добыть себе одежду; что он копается в земле, чтобы добыть минеральные продукты для использования в различных отраслях промышленности, которые обеспечивают различные элементы его жизнедеятельности. Тогда становится очевидным, что эгоистическая деятельность организма представляет собой жертву, за которой следует компенсация. Индивид жертвует для того, чтобы пожать свою награду или получить свою компенсацию. В качестве общепризнанной истины можно утверждать, что *природа требует жертв или труда со стороны всех живых организмов; и при нормальных условиях назначает компенсацию, соизмеримую с принесенной жертвой.*

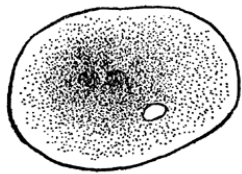
Самопожертвование и компенсация в филетической деятельности.

а. Низшие организмы.— В качестве примера низшего организма мы можем взять *амебу*. Если кто-нибудь смотрит *амеба* под микроскопом, он может передвигаться по полю, ползет по поверхности стеклянной пластины; выкидывая *pseudopodium* здесь; *invaginating* в рот или желудок есть; принимая и усваивая минуточку растительных организмов; транспортировка сама по полю микроскопа с помощью подручных двигательных органов. Все эти действия эгоистичны. Амеба прилагает усилия, чтобы добыть себе пропитание; она жертвует энергией, чтобы получить компенсацию в виде поддержки. Если мы продолжим наблюдать за этим крошечным организмом, мы обнаружим, что рано или поздно он переходит в стадию покоя, которая длится недолго, прежде чем мы сможем наблюдать важные внутренние изменения, проявляющиеся сначала в ядре, которое медленно делится на две равные части, которые отделяются, каждая из которых несет с собой примерно половину протоплазмы родительского организма. Когда эти две молодые амебы будут лежать бок о бок под микроскопом, вдумчивый исследователь задастся вопросом — что стало с родительским организмом? Если сначала была одна зрелая амеба, то теперь перед нами две молодые амебы следующего поколения. Родительский

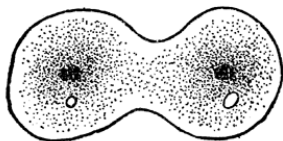
организм полностью пожертвовал своей субстанцией и своей индивидуальностью ради следующего поколения.



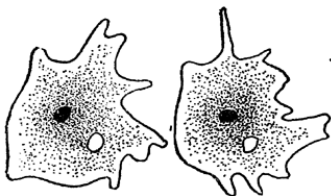
Parent Amoeba.



First Stage of
Reproduction.



Second Stage of
Reproduction.



Two "daughter"
Amoebae.

Пластинка I
Размножение у амёбы.

В общих чертах можно сказать, что *размножение всегда включает в себя деление родительского организма*. В случае с амёбой происходит деление на две равные части. В случае некоторых низших растений и животных вещество родительского организма разделяется на множество одинаковых мельчайших спор или яйцеклеток, из каждой из которых развивается новый организм.

б. Высшие организмы.— У них также происходит деление протоплазмы тела. Однако вместо того, чтобы разделиться на две или более равных части и немедленно передать свою индивидуальность следующему поколению, высшие организмы отделяют очень небольшую

часть своей протоплазмы для образования яйцеклетки или семени, в то время как родительский организм продолжает жить, чтобы производить яйца или семена в последующих случаях.

В то время как родительская жертва в виде яйцеклеток или сперматозоидов у высших животных мала и незначительна, жертвы, следующие за этим начальным разделением, у высших животных неизмеримо больше, чем у низших организмов. Мы не можем привести лучшего примера, чем человеческий субъект. Человеческая яйцеклетка, отделенная от материнского организма, представляет собой крошечный шарик протоплазмы, почти микроскопического размера. Жертва матери при производстве яйцеклетки незначительна, но производство яйцеклетки - это просто первый шаг в жертвоприношении, которое приносит материнский организм.

Оплодотворенная яйцеклетка оседает на внутренней поверхности матки и немедленно начинает поглощать питательные вещества из материнского организма. Вскоре у него развиваются сердце и кровеносные сосуды, настолько схожие с кровеносными сосудами матери, что на протяжении всего его внутриутробного существования кровь матери снабжает растущего ребенка всем веществом, из которого состоят кости, мышцы, мозг и железы, подготавливая маленького ребенка к появлению на свет живым, дышащим, чувствующим организмом. Эти потери жизненных сил материнского организма настолько велики, что часто приводят к весьма ощутимому истощению физических сил матери, особенно проявляющемуся в истощении крови.

В период, когда маленький ребенок развивается в теле матери, она должна идти на другие жертвы, а именно на более тесное уединение от общества в четырех стенах своего дома, где она много дней занимается подготовкой гардероба для ожидаемого ребенка. Кроме того, существуют жертвы, связанные с родами, особенно выраженные в боли и мучениях при родах. В течение первого года жизни ребенка в нормальных случаях он получает питание из материнской груди. Это питание, в свою очередь, вырабатывается железами, выделяющими молоко, из крови матери, что еще больше истощает ее организм. В детстве и юности мать готовит еду, одежду и кров для своего ребенка, затрачивая немалую часть собственного времени и сил. В течение многих лет мать держит себя готовой дежурить у постели своего ребенка, если он заболит, и вряд ли найдется в стране мать, которая не провела бы много ночей в подобном бдении у постели своего больного ребенка.

Теперь мы могли бы кратко обратиться к рассмотрению жертв, которые приносит отец.

Как в случае с матерью, так и в случае с отцом первоначальная жертва при разделении части его тела слишком мала, чтобы ее рассматривать, но в его случае, как и в случае с матерью, жертвоприношение ради будущего потомства начинается только с акта деторождения и продолжается в течение пятнадцати, двадцати или даже тридцати лет, иногда постепенно увеличиваясь до последнего. Эти жертвы принимают форму, по большей части, поддержки и защиты и начинаются вскоре после зачатия со стороны матери, поскольку беременная женщина обычно требует гораздо большей заботы со стороны мужа, чем в других случаях.

Нормальный отец, как и нормальная мать, держит себя в готовности дежурить у постели больного ребенка, если возникнет такая возможность, и пойти на другие жертвы ради защиты и поддержки ребенка.

Выше показано, что жертвы, связанные с эгоистической деятельностью, получают свою компенсацию. Следующий вопрос, требующий нашего внимания, заключается в следующем: получают ли компенсацию жертвы, связанные с нашей филетической деятельностью? Самым поразительным решением этого вопроса было бы личное решение. Пусть любой молодой человек спросит своих родителей, получили ли они компенсацию за все жертвы, которые они принесли ради него. Если этот сын из тех, кто приносит родителям гордость и удовлетворение, то совершенно очевидно, каким будет их решительный ответ, а именно, что они получили многократную компенсацию за все жертвы, которые они принесли. В чем заключается такая компенсация? Ее можно выразить наиболее кратко: **ЛЮБОВЬ К ПОТОМСТВУ**. Этот принцип *любви к потомству*, по-видимому, является более или менее общим для всего царства сознательной живой природы. Никто не предположил бы, что дерево может обладать этим свойством; вряд ли кто-то стал бы оспаривать, что им может обладать морской еж. Вероятно, им обладают все те животные, которые осознают жертвенность; то есть, если животное осознает жертвенность, оно способно осознавать эту компенсацию, которую мы называем *любовью к потомству*. Для организмов, стоящих слишком низко на шкале жизни, чтобы осознавать жертвенность или любовь к потомству, природа, по-видимому, предусмотрела другую шкалу жертв и компенсаций - жертвоприношение, принимающее форму соперничества за обладание самками и самопожертвования в их поддержке и защите, вознаграждением за которое является удовлетворение, получаемое при половом акте.

То, что этот последний фактор может выступать в известной степени в качестве определяющего фактора у высших животных, не подлежит сомнению. Чем выше мы поднимаемся по шкале животной жизни, тем меньшую роль играет *сексуальное удовлетворение* и тем большую - *любовь к потомству*. У некоторых высших животных, особенно у тех, у которых сохраняется семейный круг или высоко развита общественная жизнь, часто действует еще одно соображение, которое может сыграть немалую роль в улучшении или компенсации жертв, связанных с воспроизводством. Здесь имеется в виду ожидание со стороны родителей, что им будут предоставлены поддержка и защита в старости, когда они не смогут содержать или защитить себя сами. Маловероятно, что это играет какую-либо важную роль в определении продолжения рода в первую очередь; но в том, что позже это становится предметом рассмотрения, сомневаться не приходится. Однако в той мере, в какой эти соображения личного благополучия входят в компенсацию родителям за жертвы, которые они принесли ради своего потомства, ровно в той мере, в какой мы выводим эти соображения из области филетического и помещаем их в область эгоистического.

Возвращаясь снова к обсуждению низших организмов — нам еще предстоит рассмотреть характер и степень компенсации, которую получают эти организмы, не осознающие жертвенности. Сознательное жертвоприношение высших животных получает сознательную компенсацию; аналогично бессознательное жертвоприношение низших организмов получает бессознательную компенсацию.

Следует помнить, что амеба не умерла, но что она *омолодилась в своем потомстве*. В следующем и каждом последующем поколении происходит не смерть, а омоложение. Таким образом, выясняется, что эти низшие организмы наслаждаются бессмертием; или, возможно, лучше сказать, что протоплазма этих организмов наслаждается бессмертием, и это бессмертие является компенсацией за жертву, которую каждый последующий индивидуум бессознательно

приносит при делении своей протоплазмы. Этот биологический принцип был впервые открыт и сформулирован великим немецким биологом Вайсманом.

Краткое изложение принципов.

а. Продолжение рода, защита и поддержка молодых и беззащитных всегда требуют жертв со стороны родителей и более сильных представителей расы.

б. Жертва, сознательно принесенная ради расы, в естественном порядке вещей компенсируется.

ГЛАВА II

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ У МУЖЧИН

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ У МУЖЧИН

Период жизни молодого человека примерно с пятнадцати до двадцати пяти лет, когда он переходит от отрочества к зрелой взрослой жизни, называется периодом *отрочества*. Подростковый период сопровождается рядом физических и психических изменений, которые составляют четко определенный начальный период, называемый *половым созреванием*. Период полового созревания длится около двух лет и в среднем среди американских мальчиков охватывает период между пятнадцатью и семнадцатью годами и завершается, когда юноша может произвести фертильную сперму, способную оплодотворить человеческую яйцеклетку. Однако в настоящее время общепризнано, что, когда юноша достигает этой точки в своем развитии, хотя его и можно назвать мужчиной, он представляет собой мужественность в ее низших проявлениях. Он не достиг ни физического, ни умственного развития, ни зрелости, которые оправдывали бы его принятие на себя обязанностей, связанных с продолжением рода. В среднем требуется еще восемь лет, чтобы молодой человек достиг полного роста взрослого мужчины, обладающего всеми своими физическими и умственными способностями, а также силой, необходимой тому, кто должен взять на себя родительские обязанности, так что в среднем в возрасте двадцати пяти лет можно сказать, что молодой человек достиг этого периода полного развития и завершил подростковый период. Теперь нам было бы полезно более подробно рассмотреть некоторые изменения, произошедшие в этот наиболее важный период.

1. ФИЗИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ.

Общие изменения в организме.

а. Волосатость. Человек принадлежит к классу позвоночных, *mammalia*, и как представитель этого класса он обладает на кожной поверхности тела, за исключением ладоней рук и подошв ног, волосяными фолликулами, которые образуют волосяной покров, типичный для млекопитающих. Тщательное изучение распределения волос на поверхности человеческого тела, сравнение его с таковым у человекообразных обезьян, демонстрирует, что распределение идентично; и "расположение" волос в любой отдельной области человеческого тела точно соответствует таковому в той же области у обезьяны. Например, волосы на предплечье направлены наружу и кверху; на плече - книзу и кнаружи и так далее у всех типов людей и обезьян. Каждый ребенок появляется на свет с рудиментарным волосяным покровом, который сразу же сбрасывается. Помимо роста волос на голове, включая брови и ресницы, кожа совершенно свободна от какого-либо заметного роста волос в течение месяцев или даже лет. Однако, начиная с возраста полового созревания, рост волос на всей волосистой поверхности тела, особенно на лице, в подмышечной впадине и над лобковой областью, значительно ускоряется. Общеизвестным законом биологии является то, что в период полового развития волосатый характер млекопитающих становится более выраженным. Увеличение роста волос в это время может иметь только одно объяснение, а именно, что предки человека обладали гораздо более высокой степенью волосатости, чем это имеет место у человека в настоящее время. Интересно отметить в этой связи почти повсеместные попытки мужчин избавиться от этой волосатой поросли различными способами, либо выдергивая бороду, либо сбривая ее. Происхождение этого обычая депиляции, вероятно, восходит к далекому прошлому и соблюдалось как обычай как у дикарей, так и у цивилизованных народов.

б. Голос.—У всех животных голос играет важную роль в сексуальных и социальных отношениях. У многих животных голос, по-видимому, почти не выполняет никакой другой функции, кроме сексуального призыва или общения между самками, а также между родителями и детенышами. Человеческий субъект иллюстрирует этот общебиологический принцип глубокими изменениями, которым подвергается голос в период полового созревания. Эти изменения у субъекта мужского пола заключаются в увеличении глубины гортани, тем самым увеличивая длину голосовых связок, что, в свою очередь, изменяет высоту голоса, обычно примерно на октаву, делая его не только более низким, но и гораздо более приятным по качеству и значительно увеличенным по громкости.

с. Кости, мышцы и железы.— Неизмеримо большее значение, чем описанные выше изменения, хотя, возможно, и менее заметные для случайного наблюдателя, имеют те физические изменения, которым подвергается организм в течение первой половины периода юности. Я имею в виду рост костей, мышц и тех внутренних органов, которые связаны с питанием.

Первым шагом в этих глубоких физических изменениях является быстрый рост, который дает о себе знать примерно на пятнадцатом году жизни. Нет ничего необычного в том, что мальчик вырастает с четырех до шести дюймов за год. Это увеличение роста в значительной степени связано с удлинением костей бедра и голени. В последовательной гомологии с бедром и голенью находятся кости руки, и мы обнаруживаем, что они подвергаются увеличению в длину, соизмеримому с увеличением ног. Таким образом, мальчик перерастает свою одежду; рукава

его пальто закатаны до половины локтей, а брюки - до половины колен. Мышцы едва успевают за костями в своем росте и, как правило, становятся дряблыми и лишены обычного тонуса. Юноше трудно держать спину прямо, а плечи расправленными; он неуклюж в своих движениях и легко устает из-за состояния своих мышц. Но мышцы развиваются незамедлительно и быстро набирают объем и тонус, наполняя руки, ноги, спину и плечи большими массами прочной мышечной ткани. Рост этих мышечных масс изменяет размеры юноши, и он увеличивается в объёме так же быстро, как в предыдущий период увеличивал размеры в длину.

Такое увеличение массы тела может быть достигнуто только за счет повышения активности всех питательных процессов. Аппетит практически неутолим; мальчик может есть три раза в день и обедать между приемами пищи. Если он просыпается ночью, он голоден. Чтобы осуществить переваривание и всасывание этого пищевого материала, пищеварительный тракт по всему телу, и особенно желудок, значительно увеличивается в размерах. Для обеспечения распределения пищи (крови) сердце также увеличивается в размерах и силе. С увеличением объема мышц и увеличением количества пищи у нас повышается окисление в тканях. Это требует усиленного дыхания, потребность в котором удовлетворяется за счет быстрого развития дыхательной системы. Грудная клетка увеличивается в размерах во всех направлениях; она становится глубже, шире и длиннее. Грудная клетка становится не только более вместительной, но и более подвижной и лучше реагирует на меняющиеся требования системы.

Если нас интересует биология всех этих изменений, нам не нужно далеко ходить, чтобы обнаружить естественные причины, которые их вызывают. Природа готовит в юноше домостроителя; она готовит индивидуума, способного содержать и защищать не только себя, но и семью. Это снаряжение в случае первобытного человека обязательно должно состоять из костей и мускулов. Хотя в условиях современного общества потребность в костях и мускулах несколько менее выражена, замысел природы не менее очевиден и не менее интересен.

Половая система.

а. Структурные изменения.— Все наружные половые органы, помимо упомянутой выше складчатости срамной области, значительно увеличены в размерах. Пенис увеличивается во всех своих размерах, яички очень сильно увеличиваются в размерах, мошонка, вероятно, из-за увеличенного веса яичек, также удлиняется.

б. Функциональные изменения.— Яички и связанные с ними железистые тела постепенно развивают способность формировать совершенную сперму, способную оплодотворить человеческую яйцеклетку. Когда эти органы, таким образом, становятся способными к деторождению, период полового созревания завершен.

В этой связи важно отметить, что развитие яичек оказывает глубокое влияние как на физические, так и на психические характеристики молодого человека. Этот эффект достигается за счет вещества, образующегося в яичках и реабсорбирующегося в организме, таким образом получая доступ к крови, где оно оказывает свое таинственное, но глубокое влияние. Как именно это влияет на разум и тело, будет подробно рассмотрено в следующей главе.

2. ПСИХИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ.

Играй и работай.

а. **Спорт.**—Большинство высших животных, особенно человек, и все человеческие расы, посвящают большую часть энергии подросткового периода занятиям спортом или играм, в которых индивиды соревнуются друг с другом или команды индивидов соревнуются с командами противников в играх, которые задействуют различные способности нервно-мышечной системы: такие как настороженность всех органов чувств, готовность и правильность суждений, ловкость, скорость и сила движений. Некоторые могут подвергать спорт критике за то, что он представляет собой непроизводительную трату энергии. С другой стороны, никакая энергия, когда-либо затрачиваемая человеком, не дает такой высокой производительности в отношении столь ценного материала, как результаты мужественных спортивных занятий. Продуктами этих игр являются потребляемые ими вещества, каким бы парадоксальным это ни казалось на первый взгляд. Использование мозга, мышц и желез и потребление клеточных веществ этих тканей приводит к развитию нервных, мышечных и железистых клеток до состояния более крупных, лучше оснащенных и более отзывчивых, чем до такого использования.

Таким образом, атлетические виды спорта, воздействуя на нервы, мышцы и железы, развивают все эти ткани с высокой степенью эффективности. Замысел природы в этом инстинктивном пристрастии к спорту должен быть очевиден. Природа воспитывает и развивает самца животного (человека) до максимально возможной степени эффективности, так что спорт вместо того, чтобы быть непроизводительным, приводит к развитию структур, обладающих высокой степенью ценности не только для отдельного человека, но и для общества.

Более того, те качества ума, которые поощряются на спортивной площадке между участниками в игре, являются качествами, которые в дальнейшей серьезной жизненной борьбе в наибольшей степени способствуют успеху.

б. **Продуктивная занятость.**—Влияние продуктивной занятости на подростка едва ли менее важно, чем влияние спорта. Само собой разумеется, что подростку не следует поручать задачи, которые чрезмерно напрягают его физические или умственные силы, равно как и не следует поручать ему задачи, которые отнимают у него столько времени, что он не может принимать активное участие вместе со своими товарищами в спортивных состязаниях на природе. Однако опыт показывает, что молодежь развивается более благотворно во всех отношениях, если она принимает активное участие в продуктивной занятости, чем если бы ей разрешалось посвящать всю свою энергию играм. Простой факт, что он несет ответственность за какие-то обязанности по дому или в магазине, развивает в юноше не только знание того, как что-то делать, и симпатию к взрослым, которые в значительной степени посвящают свои силы аналогичным задачам, но и — что более важно, чем любое из этих соображений — эти задачи развивают в нем способность быстро и эффективно выполнять какую-то часть работы как обязанность - выполнять ее регулярно и быстро, потому что это обязанность, без какого-либо отношения к

личному удовольствию от выполнения задачи. Если этот важный жизненный урок будет усвоен в раннем подростковом возрасте, это сделает жизненный путь гораздо менее трудным, чем некоторым кажется.

Общество.

Благодаря занятиям на спортивной площадке юноша вступает в более или менее тесный контакт с себе подобными, как того же, так и противоположного пола. В то время как мальчик десяти-пятнадцати лет получает удовольствие от создания "клик, банд и толп", семнадцатилетний мальчик в равной степени получает удовольствие от расширения круга своих знакомств. Спортивное состязание дает ему возможность не только помериться своими силами с другими молодыми людьми, но и завоевать уважение своих знакомых девушек. Нет никаких сомнений в том, что одобрение его юных друзей за его мастерство и силу, проявляемые в спорте, служит мощным фактором стимулирования спортивных соревнований и сближения полов в чисто социальном качестве.

Религия.

В то время как в своих социальных отношениях молодой человек ищет точки соприкосновения с теми, кто находится на его собственном плане, в своем религиозном опыте он стремится установить связь со своим Богом; то есть с силой, которая существует на плане выше его собственного. В исследованиях Коу и Старбака, проведенных несколько лет назад, они обнаружили следующую истину и продемонстрировали ее в качестве общего принципа: (1) подавляющее большинство исповедующих христианство признало свою преданность Богу в начале подросткового периода; и (2) исчезающе малый процент исповедующих христианство стали таковыми после двадцати пяти лет.

ГЛАВА III.

АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ МУЖСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ.

АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ МУЖСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

1. АНАТОМИЯ.

Наружные половые органы мужчины состоят из полового члена и мошонки, последняя содержит яички.

The *Пенис* молодого человека, завершившего стадию полового созревания, состоит (1) из двух так называемых кавернозных тел, или эректильных телец, называемых кавернозными, потому

что они содержат многочисленные кровеносные сосуды, которые при заполнении вызывают эрекцию органа. (2) Между кавернозными телами и под ними находится губчатое тело, которое состоит в основном из мочеиспускательного канала. Вокруг этих трех цилиндрических тел имеется оболочка из рыхлой соединительной ткани, снаружи которой находится кожа.

Примерно на один дюйм дистальный конец органа дифференцируется в своего рода головку, которая называется *головкой*, над которой у маленького ребенка кожа увеличивается вдвое и называется *крайней плотью*. Головка покрыта, а крайняя плоть выстлана слизистой оболочкой. Над головкой красная, тонкая и влажная слизистая оболочка с многочисленными нервными сосочками. Крайняя плоть, как указывалось выше, обычно покрывает головку полового члена у маленьких детей и может оставаться таковой на протяжении всей жизни. Иногда она прилипает к головке. Это ненормально, и как только это будет обнаружено, врач должен разорвать спайки. Нормальная крайняя плоть мужчины-подростка должна быть свободна от головки и должна быть достаточно рыхлой, чтобы легко втягивать головку назад - положение, которое она, вероятно, примет при эрекции. Если крайняя плоть выступает на полдюйма или более за головку полового члена в виде небольшого лоскута кожи, или если она сужена у отверстия, так что трудно освободить головку или заменить крайнюю плоть, когда она находится за головкой, состояние ненормально и должно привлечь внимание компетентного хирурга.

Можно легко понять необходимость крайней плоти в случае первобытного человека, который был практически не защищен одеждой, но в нынешнем состоянии цивилизованных рас крайняя плоть, безусловно, является ненужным придатком, и есть несколько веских причин, по которым крайнюю плоть следует удалить. Эту операцию [обрезание] ни в коем случае нельзя рассматривать как увечье, а просто гигиеническую меру, ставшую целесообразной, если не необходимой, в силу неестественных условий, в которых мы сейчас существуем.

Под крайней плотью скапливаются творожистые выделения из желез задней части головки полового члена, и, если орган нечасто чистить, эти скопившиеся выделения могут служить раздражителем. Такое местное раздражение является одной из наиболее распространенных причин мастурбации у мальчиков.

Удаление крайней плоти у маленьких детей - чрезвычайно простая операция и ни в коем случае не трудная или опасная для взрослого. Если удалить крайнюю плоть, орган не будет нуждаться в особом уходе, так как при контакте с одеждой выделения удаляются по мере их появления. Кроме того, головка полового члена становится менее чувствительной и, следовательно, менее подверженной местному раздражению, что упрощает проблемы молодого человека в области сексуальной гигиены.

Размер полового члена в его вялом состоянии значительно варьируется не только из-за различных температурных условий, но и из-за индивидуальных особенностей. Длина органа может варьироваться от 2½ дюймов до 6 дюймов в вялом состоянии и от 5 дюймов до 8 дюймов в возбужденном состоянии. Размер половых органов не является показателем мужественности мужчины.

The *Яички* являются мужскими генеративными железами и описываются как около 1½ дюйма в длину, 1 ¼ дюйма в ширину и почти 1 дюйм в толщину. Яички содержатся внутри мошоночного мешка, внешняя оболочка которого представляет собой тонкую морщинистую кожу, внутри которой находятся четыре тонких слоя. Рядом с яичками и обволакивает семенной канатик

тонкая оболочка, которая опускается в мошонку, когда яичко покидает брюшную полость, где оно формируется. Это опускание яичек из брюшной полости обычно происходит в последние недели внутриутробной жизни. Однако при некоторых необычных условиях яички могут сохраниться и начать опускаться месяцы или даже годы спустя. Если яички не опустились к концу периода полового созревания, следует обратиться за консультацией к компетентному хирургу.

Семен

ВКЛАД ЯИЧЕК.

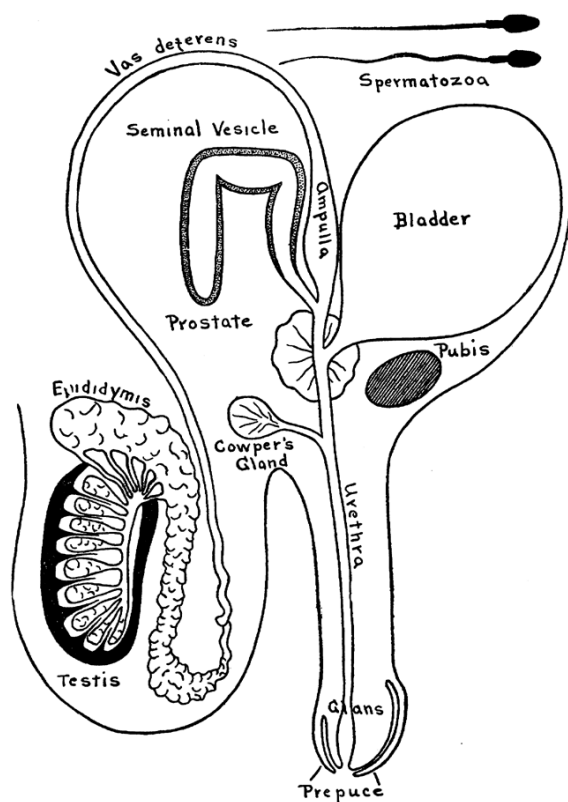
СПЕРМАТОЗОИДЫ,
СЕМЕННЫЕ ГРАНУЛЫ,
МУЦИН И ВОДА,

ВКЛАД ВЕЗИКУЛ.
(В количестве, превышающем
все остальные.)

АЛЬБУМИН,
ЩЕЛОЧНЫЕ СОЛИ,
ВОДА

,
РОЛЬ ПРОСТАТЫ.
(Вязкий и опалесцирующий.)

БЕЛКИ,
ЩЕЛОЧНЫЕ СОЛИ,
ВОДА



Пластина II
Мужской половой аппарат

Внешняя оболочка яичка называется белочной оболочкой. [См. Таблицу 2.] Эта оболочка отправляет волокнистые перегородки в яичко, которые делят орган на доли, каждая из которых имеет коническую форму с вершиной, направленной к придатку яичка, который представляет собой массу кровеносных сосудов и тканей, которые можно прощупать с одной стороны каждого яичка. Внутри этих долек сперматозоиды образуются в результате сложного процесса клеточного деления и прорастания клеток, в описание которого нам здесь нет необходимости вдаваться.

The *Сперматозоид* можно описать как мужскую половую клетку, функция которой заключается в оплодотворении женской яйцеклетки. Сперматозоид имеет длину около 1/20 дюйма и состоит из головки, тела и вибрирующего хвоста. У человеческого сперматозоида головка яйцевидная, с одной стороны, кажется грушевидной или заостренной, а с другой - эллиптической.

The *Придаток яичка*, упомянутый выше, состоит из множества свернутых трубочек и кровеносных сосудов. После того, как секрция проходит по извилистым спиральям реснитчатых трубочек придатка яичка, она собирается в единую трубку, называемую *семявыносящим протоком*, которая проходит как часть семенного канатика от мошонки вверх через пах и через лобковую дугу в полость малого таза, спускаясь по задней стенке мочевого пузыря, где она слегка расширяется в *ампулу*, за пределами которой проток снова сужается в узкую трубку, и

два протока, по одному с каждой стороны, сходятся и переходят в мочевой пузырь. *предстательная железа*, откуда они опорожняются в *мочеиспускательный канал*.

Семенные пузырьки. Семенные пузырьки — это небольшие органы, похожие на мочевой пузырь, которые, как первоначально предполагалось, содержали выделяемую сперму, собранную из яичек. Таких пузырьков два, из каждого небольшой проток соединяется с семявыносящим протоком, образуя так называемый *семявыносящий проток*. Два семявыносящих протока, сходящихся в предстательной железе, открываются в мочеиспускательный канал. *Семенные пузырьки имеют железистые стенки и выделяют вещество, которое они содержат, при этом никакая часть секрета яичек в норме не попадает в пузырьки*.

Предстательная железа, часть которой гомологична женской матке и называется мужской маткой, расположена вокруг шейки мочевого пузыря и проходит не только через мочеиспускательный канал (простатическую часть), но и через семявыводящие протоки. Существуют многочисленные протоки желез, которые— собирая секрет предстательной железы, открываются в мочеиспускательный канал в предстательной части.

Сразу за простатой находятся две маленькие железы, называемые *железами Купера*, протоки которых входят в мочеиспускательный канал на некотором расстоянии от простаты, у основания полового члена.

2. ФИЗИОЛОГИЯ.

При рассмотрении физиологии различных структур, только что описанных, мы вполне можем изменить порядок лечения, таким образом, шаг за шагом переходя к рассмотрению более важных органов.

а. Мочеиспускательный канал. Канал полового члена называется уретрой, и при рассмотрении его физиологии важно помнить, что он выполняет не только двойную функцию, но и что выполнение одной функции в определенной степени временно делает его непригодным для выполнения другой и требует специальной подготовки.

Мочевые выделения из почек, скапливающиеся в мочевом пузыре, периодически выводятся через мочеиспускательный канал. По этому же каналу должны периодически передаваться выделения из полового аппарата.

б. Куперовы железы выделяют секрецию только при сексуальном возбуждении, и обычно они выделяют ее только тогда, когда сексуальное возбуждение достигает стадии, вызывающей эрекцию. Секрет состоит из прозрачной *щелочной слизи*.

Цель, которой служит в естественной экономике эта щелочная слизь, очень важна, и важно, чтобы каждый молодой человек понимал это.

Следует помнить, что мужской мочеиспускательный канал обеспечивает проход не только для мочи, но и для продуктов размножения. Моча имеет кислую реакцию, и частое прохождение мочи по мочеиспускательному каналу приводит к кислотной реакции этого протока при обычных условиях. Сперматозоиды очень чувствительны к кислоте, и любая кислота, особенно кислота мочи, серьезно снижает их жизнеспособность. Природа предусмотрела, что секреция из желез Купера должна предшествовать поступлению продуктов размножения по мочеиспускательному каналу, нейтрализуя таким образом кислоту и обеспечивая сперматозоидам щелочной выход из организма.

Помимо этой важной функции секрета желез Купера, слизистая прозрачная слизь, появляющаяся на головке полового члена при сексуальном возбуждении, служит естественной смазкой, покрывающей головку мужского органа. Выделения самки аналогичным образом подготавливают ее органы к половому контакту, так что нежная слизистая оболочка, особенно женских органов, не должна подвергаться истиранию.

Многие молодые люди сталкивались с появлением секрета из желез Купера и, совершенно не понимая его природы, опасались, что теряют какую-то жизненно важную жидкость. Это непонимание природы этой жидкости делает молодого человека особенно подверженным искажениям со стороны рекламных шарлатанов, которые утверждают, что он теряет жизненно важную жидкость и, если его не лечить, столкнется с общей слабостью и потерей способности к деторождению. Это краткое объяснение значения секрета желез Купера защитит молодого человека от любых подобных искажений.

с. Предстательная железа.—То, что предстательная железа тесно связана с воспроизводством, очевидно из того факта, что у тех самцов животных, которые подверглись кастрации до наступления половой зрелости, предстательная железа увядает и практически исчезает. Какую же роль тогда играет эта железа? Подобно железам Купера, она выделяет только во время сексуального возбуждения. При таком возбуждении его протоки наполняются специфическим для него секретом, и в момент выделения или эякуляции семени многочисленные протоки выбрасывают свое содержимое в мочеиспускательный канал, где оно смешивается со спермой и становится ее частью.

Секрет предстательной железы состоит из водянистого раствора белка и щелочных солей и настолько близок к секреции семенных пузырьков, что мы рассмотрим его действие наряду с действием секрета из пузырьков.

г. Семенные пузырьки.—*Семенные пузырьки выделяют непрерывно.* Секрет состоит из водного раствора альбумина и щелочных солей. Этот секрет вместе с секретом предстательной железы изливается в мочеиспускательный канал в момент сексуального оргазма; при прохождении через мочеиспускательный канал они смешиваются с секретом из яичек. Эта смесь называется спермой. [См. стр. 42.]

Раньше было предположить, что Семен был полностью секретирован семенниками; что Семенников, секретирующих были постоянно и семенных пузырьков были сосуды для постепенно накапливающаяся сперма из яичек. Исследования Штайнах и другие старые теории несостоятельными и показывают, что сперма представляет собой смесь из трех различных источников; что яички секретируют их вклад в семенную жидкость только во время сексуальной

стимуляции; а семенные пузырьки, выделяющие свои продукты непрерывно стали периодически наполнен и растянут.

Давайте спросим о функции этого щелочного белкового секрета из пузырьков и предстательной железы. С какой целью Природа готовит такой секрет? Сперматозоиды часто остаются в органах самки на несколько дней, прежде чем яйцеклетка будет найдена и оплодотворена. В течение этих нескольких дней сперматозоиды затрачивают немалое количество энергии в своих энергичных жгутиковых движениях. Для такого расхода энергии они должны получать питание и стимуляцию. Питание обеспечивается альбумином и протеидом везикулярного и простатического секрета. Стимуляция обеспечивается солями, также выделяемыми этими железами. Недавние исследования Леба и других продемонстрировали важность минеральных солей в стимулировании активности живых клеток. Нельзя привести лучшего примера этого стимулирующего действия, чем влияние этих везикулярных и простатических солей на активность сперматозоидов.

Пузырьки и простату можно рассматривать как комиссариат армии сперматозоидов; пузырьки накапливают запасы, которые можно использовать в кратчайшие сроки; простата представляет собой фабрику, где в кратчайшие сроки может быть приготовлено значительное количество припасов.

Это *периодическое увеличение семенных пузырьков* имеет очень большое гигиеническое значение и должно быть досконально понято каждым молодым человеком, который хотел бы вести нормальную половую жизнь.

Эти органы, как и все другие органы тела, снабжены двумя наборами нервов: один набор проходит к спинному мозгу и передает сообщения, указывающие на состояние органа или наличие и характер любого локального раздражителя; другой проходит от спинного мозга к органу и передает секреторные и двигательные импульсы. Секреторные импульсы более или менее непрерывны, и в результате эти железы выделяют непрерывно и периодически расширяются, как описано выше. Двигательные импульсы передаются к мышцам внутри стенок пузырьков, вызывая сильное спазматическое сокращение этих мышц в момент выброса спермы, таким образом выбрасывая содержимое пузырьков в мочеиспускательный канал в тот же момент, когда придаток яичка, семявыносящий проток и протоки предстательной железы выбрасывают свое секретируемое содержимое в мочеиспускательный канал.

Теперь чувствительные нервы, проходящие от семенных пузырьков к центрам эрекции и выделения, стимулируются любым необычным давлением внутри пузырьков. Необычное давление может быть вызвано либо растяжением из-за скопления секрета, либо давлением на пузырьки из-за чрезмерно раздутой прямой кишки или мочевого пузыря. Иногда случается, что два или более из этих воздействий действуют одновременно. Эти импульсы, скорее всего, будут эффективны, когда субъект спит, и особенно если он лежит на спине. Результатом стимула является эрекция, обычно сопровождающаяся эротическим сновидением, кульминацией всего явления является выброс содержимого семенных пузырьков, за которым, конечно же, следует ослабление давления, которое было причиной этого состояния. Это явление по-разному называли *ночным излучением*, "загрязнением" и "погружением в сон".

Вецки, специалист по физиологии, гигиене и патологии полового аппарата, говорит, что ночные выделения - это нормальное физиологическое явление, целью которого является снижение

давления в семенных пузырьках, и что в нормальных случаях это происходит довольно регулярными периодами, продолжительность которых варьируется у разных людей в зависимости от их физического состояния и привычек, обычно этот период составляет от двух до четырех недель, хотя значительно более длительный или более короткий период не будет рассматриваться как патологический. Вецки описывает нормальную ночную эрекцию как сопровождающуюся эрекцией, эротическими снами и оргазмом, при этом субъект полностью не осознает этого состояния до тех пор, пока его не разбудят в момент оргазма. Как правило, субъект испытывает на следующий день чувство облегчения и благополучия и, как правило, должен быть полностью свободен от головной боли, депрессии или вялости.

Опрос большого числа нормальных здоровых мужчин убеждает автора в том, что в том, что эти выделения у нормальных здоровых мужчин происходят так редко, как раз в два месяца, нет ничего необычного. С другой стороны, нет ничего необычного в том, что они возникают так часто, как раз в десять дней или даже раз в неделю, и все еще находятся в пределах физиологического предела. Однако, когда выделения происходят так часто, как раз в неделю, их следует рассматривать как ненормальные, если за ними следуют депрессия, головная боль или вялость. Нередки случаи, когда ночные выбросы наблюдаются чаще трех раз в неделю, после чего наступает период от двух до четырех недель без выбросов, за которым снова следуют очень частые выбросы и свободный период. Это явление является индивидуальной особенностью, и его не следует рассматривать как ненормальное.

Случаи слишком частых ночных поллюций, сопровождающихся вялостью и головной болью, обычно вызваны раздражительностью или отсутствием тонуса полового аппарата, особенно семенных пузырьков и протоков. Эта раздражительность и потеря тонуса нередко вызываются мастурбацией, хотя они также могут быть вызваны чрезмерным половым актом, что проявляется, конечно, в любом случае при прекращении привычки к мастурбации или чрезмерного полового акта.

Другой причиной слишком частых ночных поллюций, которая полностью отделена от любого нарушения сексуальной функции, является раздражительность и механическое раздражение полового аппарата — возможно, особенно перепончатой и предстательной части мочеиспускательного канала, — вызванные присутствием чрезмерного количества оксалатов в моче. Оксалаты содержатся в моче в виде острых угловатых кристаллов и, по-видимому, в высокой степени раздражают нежную слизистую оболочку верхней части мочеиспускательного канала. Почти неизменное присутствие этих кристаллов в избытке в тех случаях, которые не были объяснены злоупотреблением сексуальной функцией, приводит к принятию правдоподобной теории о том, что кристаллы являются причиной раздражительности. Однако мы не должны упускать из виду тот факт, что эти кристаллы могут быть просто сопровождением слишком частых выделений, и что присутствие оксалатов в моче может быть вызвано некоторым нарушением процессов питания, происходящих в организме, и это нарушение вызывает не только раздражительность полового аппарата, но и наличие кристаллов.

Когда семенные пузырьки сильно расширены, нередко случается, что при прохождении твердой массы фекалий через прямую кишку простое механическое давление на семенные пузырьки вытесняет несколько капель, возможно, не меньше чайной ложки, содержимого пузырьков. Это можно было бы назвать *непроизвольным выделением*, но выделившуюся жидкость нельзя рассматривать как сперму. Это просто секреция семенных пузырьков, и, теряя

ее, человек теряет не жизненно важную жидкость или флюиды, любая часть которых была бы реабсорбирована; он просто теряет жидкость, которая при естественном ходе событий ушла бы в течение следующих нескольких дней в виде ночных выделений.

Эти детали были объяснены для того, чтобы молодой человек мог полностью понять физиологию своего полового аппарата и не быть обеспокоенным рекламой или брошюрами шарлатанов, которые делают бизнес на запугивании молодых людей, заставляя их поверить, что в результате этих переживаний они теряют "жизненную жидкость", что они являются жертвами "утраченной мужественности" или что они вступают в состояние "общей слабости" и "импотенции". На самом деле, непроизвольная потеря жизненно важной жидкости (сперматорея) является редким случаем даже в практике специалистов по мочеполовым заболеваниям, и в этих редких случаях состояние обычно является результатом очень больших излишеств, сексуального разврата или одного из последствий венерического заболевания. [Читать: Приложения 1, 13 и 17.]

е. **Testes.** Никакое рациональное представление о физиологии яичек не может быть дано без установления в качестве фундаментального физиологического закона того, что *яички выделяют токсины только при сексуальной стимуляции*. Этот же общий принцип применим ко всем железам, то есть они выделяют токсины только под влиянием некоторой специальной стимуляции. В соответствии с этим законом, яички выделяют токсины только под влиянием сексуальной стимуляции.

Сексуальную стимуляцию можно разделить на две основные категории, т.е. сознательную сексуальную стимуляцию и подсознательную сексуальную стимуляцию.

Сознательная сексуальная стимуляция носит частично психический, а частично физический характер. Физическая стимуляция вызывается физической близостью представителя противоположного пола. Физическая и психическая фазы сознательной сексуальной стимуляции настолько тесно переплетены, что чрезвычайно трудно обсуждать одну из них, не имея постоянной ссылки на другую, и в этой связи можно сказать, что психическая установка двух особей противоположного пола, оказавшихся в непосредственной физической близости, очень сильно изменит их локальные сексуальные реакции.

Возвращаясь к низшим животным: когда самку в период гона или течки приводят в близость к самцу, кажется, что каждое животное осознает характер и отношение другого животного, и оба животных постепенно возбуждаются различными физическими контактами и, вероятно, также психическими состояниями до высокого состояния сексуального возбуждения, приводящего к естественному конечному результату, половому акту, в результате чего сексуальное возбуждение достигает кульминации в оргазме самца, который изливает выделяемую сперму в органы самки.

Нетрудно понять, что у людей, социальные отношения которых позволяют им заниматься половым актом, непосредственная физическая близость и различные ласки шаг за шагом приводят в нормальном естественном ходе к сексуальному возбуждению и сексуальному желанию, которые достигают кульминации, как описано выше у низших животных.

Возвращаясь к функции яичек, мы можем сказать, что во время этих различных стадий сексуальной стимуляции и возбуждения яички активно выделяют тысячи и тысячи зарождающихся сперматозоидов, которые, высвобождаясь, ускоряются частично за счет их

собственных жгутиковых движений, а частично за счет действия ресничек в протоках придатка яичка и перистальтических сокращений семявыносящего протока — продвигаются по семявыводящему протоку к ампуле. Если период сексуального возбуждения длится более пятнадцати-тридцати минут, вся система протоков от придатка яичка до ампулы насыщается выделяемым продуктом из яичек. Этот секрет состоит из активных подвижных сперматозоидов, семенных гранул и слизи. Последний выделяется протоками придатка яичка и семявыносящего протока, при этом само яичко выделяет только сперматозоиды, семенные гранулы и небольшое количество жидкости, достаточное как раз для того, чтобы сперматозоиды вышли из яичек в протоки.

В момент сексуального оргазма происходит то, что известно как выброс спермы. При этом все содержимое ампулы, семявыносящих протоков и протоков придатка яичка, содержимое семенных пузырьков и содержимое протоков предстательной железы - все это изливается спазматическими мышечными сокращениями в мочеиспускательный канал и сокращением стенок мочеиспускательного канала, выбрасывается из этой трубки через устье мочеиспускательного канала. Таким образом, в акте поллюции происходит тесное смешивание трех составляющих спермы, т.е. *тестикулярной, везикулярной и предстательной*.

Подсознательная сексуальная стимуляция. -подсознательная сексуальная стимуляция не сопровождается эрекцией или каким—либо психическим или физическим проявлением сексуального возбуждения.

Когда половозрелый индивид вступает в более или менее интимные отношения с половозрелым индивидуумом противоположного пола в условиях, когда вторичные половые признаки могут свободно и неограниченно проявляться, не может быть никаких разумных сомнений в том, что оба индивидуума испытывают подсознательную сексуальную стимуляцию, которая будет влиять на них как физически, так и психически через подсознательную реакцию их полового аппарата. Легко представить, например, что молодой человек может встретить зимой на катке молодую леди, к которой он испытывает очень искреннее восхищение и уважение; она, с другой стороны, вызывает у него такое же восхищение и уважение. Они могут целый день кататься вместе на коньках и беседовать о политике, искусстве или философии, при этом молодая женщина чувствует, что ее качает, почти несет на сильной руке ее спутника. Весь этот опыт в высшей степени приятен и возбуждает ее, однако она может не осознавать абсолютно никакой сексуальной стимуляции. С другой стороны, молодой человек испытывает самое возвышенное удовольствие в обществе своей юной подруги — от прикосновения ее ладони к его руке, гибких, грациозных движений тела и конечностей, улыбки, света в глазах и мягкого голоса. Все это доставляет ему изысканное удовольствие, которое он не сможет проанализировать, даже если бы был склонен к этому.

В его случае, как и в случае с молодой женщиной, не было абсолютно никакой сознательной сексуальной стимуляции; ни у одного из индивидуумов не возникало мысли о сексе как таковом или о своем половом аппарате, однако, без тени сомнения, половые органы обоих индивидуумов были более или менее активны в течение этого периода — они подвергались подсознательной сексуальной стимуляции.

В случае мужчины его семенники были пробуждены к активности, вероятно, значительно меньшей степени, чем в случае сознательной сексуальной стимуляции, и во время этой активности железы образовалось определенное количество секрета.

Самый естественный вопрос на данном этапе таков— что происходит с этой секрецией? Маловероятно, что высвобождается какое-либо большое количество сперматозоидов, те, которые, вероятно, проходят свой путь по семявыносящему сосуду к ампуле. Жидкий секрет яичек, вероятно, не покидает яички, а реабсорбируется. Хотя есть много особенностей этого таинственного влияния яичек, которые до сих пор не выяснены, представляется несомненным, что яички вырабатывают то, что можно назвать внутренней секрецией, и что на выработку этой внутренней секреции влияет такая стимуляция, которая только что была описана выше, под названием подсознательной сексуальной стимуляции.

Ан *Внутренняя секреция* - это секрет, образуемый железой, который изливается в кровеносную или лимфатическую систему, в то время как *внешняя секреция* изливается через протоки наружу. Щитовидная железа и надпочечники образуют только внутреннюю секрецию, которая, попадая в кровь и лимфу, оказывает глубокое влияние на питание организма. Слюнные железы и желудочные железы образуют только внешние выделения; которые, попадая на пищу, переваривают ее. Печень, поджелудочная железа и семенники образуют как внешние, так и внутренние выделения. Внешняя секреция яичек - это та, которая выделяется при половом выделении, как описано выше; внутренняя секреция яичек состоит из веществ, образующихся яичками половозрелых особей, которые, попадая в кровь, глубоко влияют на развитие индивида и весь его физический и психический характер.

МУЖЕСТВЕННОСТЬ.

Лучшим примером действия этой внутренней секреции, который можно привести, является кобель породы лошадь.

Большинство молодых людей видели либо на конных выставках, либо на фермах или ранчо породистых жеребцов. Ни один человек не может видеть одно из этих великолепных животных без восхищения, если не сказать благоговения перед его неподражаемой физической силой, красотой форм, грацией и мощью действий. Он - физический идеал лошади. В чем источник его силы и красоты?

Физические особенности, которые можно отметить, характерные для жеребца, - это, во-первых, большая ширина и глубина груди, большая масса мышц плеч и бедер, а также высокая изогнутая шея, горящие глаза и пышные грива и хвост. Во-вторых, следующими заметными функциональными особенностями являются большая настороженность и очевидный физический подъем, что особенно проявляется в походке и частом ржании. Вдумчивый наблюдатель на выставке лошадей или на ранчо не может не сравнить этих животных с мерином.

Два жеребенка на ранчо могут быть полнородными братьями - от одного и того же породистого жеребца и одной и той же породистой матери. В возрасте двух лет эти две молодые лошади могут быть похожи как две капли воды. Одно из этих многообещающих молодых животных выбрано из-за какой-то похвальной особенности темперамента или поведения, чтобы остаться неповрежденным в качестве продолжателя своего вида на ранчо. Другой подвергается

воздействию ножа ветеринара и шприца и лишается яичек - мужских половых желез. Со дня этой операции эти два животного (во всех отношениях похожие, за исключением того, что одно не подвергалось искусственным повреждениям, в то время как другое лишено упомянутых выше желез) развиваются по радикально разным линиям. На третьем году жизни жеребец превращается в благородное животное, описанное выше. Этот третий год является его периодом полового созревания, и изменения, которые он претерпевает физически и психически, тесно параллельны изменениям, которые претерпевает человеческий субъект в период своего полового созревания. Мерин, с другой стороны, развивается в животное, которое во всех отношениях является бесполом. Физически это животное развивает тело, почти идентичное телу самки того же вида. По темпераменту мерин - терпеливое, трудолюбивое вьючное животное, и хотя при хорошем уходе он может проявлять значительную жизнерадостность, находясь под контролем своего погонщика, он редко проявляет какой-либо интерес к другим представителям семейства лошадиных, будь то самцы или самки, и на пастбище или ранчо его нейтральный половой темперамент всегда очевиден. Хотя он может мягко бороться за место у кормушки, он никогда не пытается защитить более слабых членов стада, и один жеребец обратил бы в бегство сотню таких, как он.

Вдумчивый наблюдатель этого явления не может не задаться вопросом, что привело к столь радикальному различию в развитии этих двух животных. Решение не заставит себя долго ждать. С начала полового созревания до начала старческого увядания жеребец выделяет из яичек то, что выше называлось внутренней секрецией.

Физиологи пытались точно определить, какое вещество, образующееся в яичках, реабсорбируется в лимфе и крови. Это может быть вещество, называемое *спермином*, но каким бы ни было это вещество, физиологи сходятся во мнении, что *яички образуют некое вещество, которое всасывается кровью и лимфой, переносится в головной и спинной мозг и там производит указанные выше глубокие эффекты*. Итак, мы обнаружили источник силы и красоты жеребца.

То, что верно для лошади, верно и для человека. Молодой человек в период полового созревания начинает получать из своих яичек внутреннюю секрецию, которая приводит к полному развитию его мужских сил. Совокупность качеств, свойственных мужественности, была названа МУЖЕСТВЕННОСТЬЮ. За неимением лучшего слова, этот термин был применен к общей сумме мужских качеств любого животного вообще, так что мужские качества жеребца также объединяются в термин "мужественность".

Вдумчивый и пытливый молодой человек, естественно, пожелает узнать на этом этапе, можно ли применить этот урок от полевого зверя во всех деталях к человеку; сможет ли человек без каких-либо искусственных или неестественных средств развить полную мужественность; сможет ли он, подобно лошади, сохранять строгое воздержание в течение месяцев или даже лет, не испытывая при этом никакого снижения мужественности и физических сил в целом. Недвусмысленный ответ медицинской профессии на эти вопросы был бы утвердительным.

Точную параллель упомянутому выше мерину можно найти в "Восточном евнухе". Если человеческий самец кастрирован до наступления половой зрелости, он превращается в существо, столь же отличное от зрелого мужчины, как мерин отличается от жеребца; существо, телосложение которого во многих отношениях напоминает женское, а темперамент проявляет такие качества, как раболепие и безынициативность.

Внешняя секреция яичек отличается от внутренней секреции содержанием сперматозоидов; возможно, существуют и другие различия. Однако обычно считается, что одно или несколько веществ, содержащихся во внешней секреции, появляются во внутренней секреции. Если это правда, то должно быть очевидно, что чрезмерное потакание сексуальным желаниям или мастурбация могут отнять у организма это драгоценное жизненно важное вещество, необходимое для выработки или поддержания мужественности.

Нельзя предполагать, что однажды достигнутое состояние мужественности обязательно будет сохраняться всегда — его необходимо поддерживать. Для поддержания этого жизненно важное вещество, вырабатываемое яичками, должно постоянно всасываться в кровь. Когда мужчина или мальчик однажды поймут это, ему должно быть очевидно, что он в определенной степени создает или портит свою собственную мужественность; что это не просто неисчерпаемый дар природы; но, подобно такому природному ресурсу, как лес или угольная шахта, может быть исчерпан и будет исчерпан, если не бережно относиться к нему.

В медицинской профессии хорошо известен факт, что яичники женщины оказывают на ее развитие влияние, аналогичное тому, какое яички оказывают на развитие мужчины. По этой причине хирург ни при каких условиях не должен удалять оба яичника (половые железы), если только они не поражены настолько, что требуется их полное удаление для спасения жизни человека. Если бы двадцатипятилетняя женщина перенесла потерю обоих яичников, она бы очень рано впала в состояние старческого увядания. Если у женщины до наступления половой зрелости отсутствуют оба яичника, это приводит к развитию у нее мужских физических характеристик, а в ее темпераменте полностью отсутствуют те характеристики, которые в совокупности можно было бы, за неимением лучшего термина, назвать ЖЕНСТВЕННОСТЬЮ.

ГЛАВА IV.

СЕКСУАЛЬНАЯ ГИГИЕНА МУЖЧИНЫ-ПОДРОСТКА.

СЕКСУАЛЬНАЯ ГИГИЕНА МУЖЧИНЫ-ПОДРОСТКА

Никакая рациональная или приемлемая система сексуальной гигиены для мужчины не может быть разработана без постоянного обращения к низшим слоям класса млекопитающих и примитивным социальным условиям.

В ходе нашего изучения анатомии и физиологии полового аппарата самца человека должно было стать очевидным, что у человека много общего с другими млекопитающими и что невозможно получить адекватные знания о физических или психических характеристиках человека без изучения сходных фаз жизни у родственных животных.

Все изменения, которые Природа внесла в физическое и психическое развитие юноши-подростка, носили характер подготовки индивида к содержанию и защите жены и детей. Это развитие достигается к тому времени, когда молодому человеку исполняется двадцать один-двадцать три года, когда, в среднем, он был бы в состоянии, в том что касается его телосложения и темперамента, создать и содержать дом. Тот факт, что его подростковое развитие завершается к двадцати пяти годам и что к тому времени, когда он достигает этого

возраста, он достигает полного расцвета всех своих физических и умственных сил, безусловно, может быть истолкован как указание природы на то, что его строительство дома следует начинать не позднее двадцать пятого года. Таким образом, это означает, что молодые люди должны, по возможности, вступить в брак в возрасте двадцати пяти лет.

Но условия общества в настоящее время таковы, что значительная часть молодых людей, особенно тех, кто готовится к какой-либо из изучаемых профессий (теология, медицина, юриспруденция, педагогика и т.д.), едва ли заканчивают свои профессиональные курсы к тому времени, когда достигают этого возраста, и большинство из них чувствуют, что должны начать в своей профессии, прежде чем брать на себя обязанности по содержанию дома. Это означает, что значительная часть из них вступает в брак уже в возрасте тридцати лет.

Если мы рассмотрим теперь те коммерческие, финансовые и промышленные профессии, которые требуют значительной подготовки в технических учреждениях или длительного ученичества (инженерия, фармацевтика, химики-изготовители, банковское дело, журналистика и т.д. и т.п.), мы обнаружим, что молодой человек вряд ли способен создать такой дом, поскольку большинство таких молодых людей считают, что они должны жить на любую зарплату, которую они получают, до достижения ими двадцати восьми-тридцати лет. Это соображение особенно применимо к мужчинам из колледжей и университетов, поскольку, почти без исключения, эти мужчины готовятся к некоторым из вышеупомянутых профессий или призваний.

В настоящее время условия жизни в колледже, полевые виды спорта и легкая атлетика, а также социальные условия, как правило, формируют в студенческих кругах группу наиболее мужественных молодых людей. Проблема, которая сейчас стоит перед нами, заключается в следующем: как эти молодые люди могут вести гигиеническую жизнь в таких неестественных обстоятельствах?

Если мужчина становится способным производить себе подобных в семнадцать лет, но вряд ли способен жениться до тридцати, он должен решить проблему относительно своего отношения к вопросам секса. Чем раньше эта проблема будет решена, тем лучше для молодого человека. К сожалению, значительная часть молодых людей не осознает, что им предстоит решить какую-либо проблему в этой области до тех пор, пока обстоятельства, более или менее случайные, не сформируют в них ментальный настрой и, возможно, привычку к жизни, которая не может быть ни здоровой, ни мудрой.

Из того, что предшествовало, должно быть очевидно, что с первых месяцев периода полового созревания, на протяжении подросткового и взрослого периодов, даже до тех пор, пока не будет достигнут некоторый прогресс в старческом периоде, каждый нормальный мужчина будет испытывать сексуальные желания. Было показано, что эти конкретные переживания более или менее тесно связаны с состоянием полового аппарата; но какова бы ни была причина, мы сталкиваемся с вопросом, что с этим делать?

Когда мужчина испытывает сексуальное желание, обязательно ли из этого следует, что это желание должно быть удовлетворено? Некоторые полагают, что мышцы руки, если их не тренировать, увядают и становятся слабыми, следовательно, сексуальные желания, если их не тренировать, ослабнут, а половой аппарат, если он не выполняет свою функцию, должен увянуть и атрофироваться. Хотя такой ход рассуждений может показаться рациональным, а вывод -

убедительным, физиологам и социологам хорошо известно, что рассуждения ошибочны; ошибочность кроется в посылах. Выше предполагалось, что активность половых желез была сравнима с активностью мышц.

Мы не должны упускать из виду тот факт, что мужские половые железы постоянно активны, и в этой непрерывной деятельности получают свое упражнение. Это занятие развивает их и поддерживает в физическом совершенстве после наступления периода полового созревания. Их деятельность в значительной степени заключается в образовании внутренней секреции, назначение которой заключается в развитии у мужчины максимально возможного состояния мужественности. Мы также не должны упускать из виду тот факт, что каждый акт продолжения рода совершается при пожертвовании некоторой части этой жизненно важной жидкости со стороны мужчины. Бессмысленное жертвование жизненной жидкостью либо в акте самоистязания, либо при чрезмерном половом влечении не может быть оправдано ни при каких обстоятельствах; и эти действия ни при каких обстоятельствах нельзя рассматривать как поддержание с железой отношения, подобного тому, которое мышечные упражнения поддерживают с мышечной тканью.

В свете этих фактов каждый нормальный мужчина признал бы, что частую мастурбацию или чрезмерные половые сношения, как в браке, так и вне его, определенно не следует рекомендовать в качестве метода развития полового аппарата.

Однако большинство мужчин задаются вопросом: "Следует ли препятствовать каким-либо поблажкам или любым искусственным средствам для удовлетворения сексуального влечения?" Эта склонность приходит к нам естественным путем. Человек в первобытном состоянии искал бы себе пару, как только почувствовал бы к этому склонность; боролся бы за обладание ею, как только достиг достаточной стадии мышечного развития, и, завладев своей парой, уводил бы ее на свой насест на деревьях или в свою пещеру. В своем примитивном доме он следовал своим сексуальным наклонностям, забеременел от своей жены и защищал ее от всех опасностей.

В наших нынешних социальных условиях молодой человек испытывает все эти желания так же, как и его первобытный предок, но он может быть не в состоянии выбрать себе пару и начать с ней строительство дома в течение целого десятилетия после того, как он испытает желание сделать это. Каково же решение?

Должно быть очевидно, что решение заключается в принятии той или иной из трех альтернатив — либо молодой человек может стремиться к незаконным половым сношениям с женщинами для удовлетворения своего сексуального желания, либо он может прибегнуть к каким-либо искусственным мерам, таким как мастурбация (насилие над собой), или, наконец, он может вести так называемый образ жизни на континенте. Под воздержанием мы подразумеваем не принятие ни одной из первых двух упомянутых альтернатив, а полное предоставление заботы о половом аппарате Природе.

Теперь мы можем рассмотреть эти три альтернативы по очереди.

1. НЕЗАКОННЫЕ ПОЛОВЫЕ СНОШЕНИЯ С ЖЕНЩИНАМИ.

Под незаконными сношениями с женщинами мы подразумеваем внебрачные половые сношения. Этот термин применяется либо к половому акту между любым мужчиной и проституткой, между неженатым мужчиной и замужней женщиной, между неженатым мужчиной и незамужней женщиной, либо между женатым мужчиной и замужней женщиной, не являющейся его женой. Термин "незаконный половой акт" применим ко всем половым актам, которые являются незаконными.

В нашем обсуждении проблемы молодого человека мы можем ограничить наше рассмотрение, в частности, общением с профессиональными проститутками и с подпольщиками, или с женщинами, которые готовы принять сексуальные объятия ради собственного удовлетворения или за деньги.

На этой фазе сексуального удовлетворения предполагается, что женщина имеет эти отношения с разными мужчинами. Мы намеренно исключаем из этого обсуждения преднамеренное соблазнение чистых девушек с целью сексуального удовлетворения, поскольку такое соблазнение является отвратительным преступлением против жертвы и против общества, за которое мужчина несет юридическую ответственность. Мы здесь обсуждаем не преступления людей, а их пороки.

Вопрос, который, естественно, задает молодой человек, звучит так: "Почему общество должно считать эти отношения пороком, когда женщина, которая является участницей акта, дает свое свободное согласие, возможно, даже домогается отношений, и посвятила себя такому образу жизни, либо в качестве единственного занятия (проститутка), либо в качестве вспомогательного занятия (тайно), чтобы дополнить заработную плату, на которую она, возможно, не сможет жить в роскоши?"

Ответ на этот вопрос не заставит себя долго ждать. Женщины, настолько занятые, как правило, лишают себя способности к материнству. Они - изгои общества, к сожалению, оказывающие самое пагубное влияние на всех, кто вступает с ними в отношения. Более того, они являются центрами распространения венерических заболеваний, которые подрывают здоровье всех инфицированных. Если бы не неконтролируемые страсти мужчин, таких женщин не было бы. Таким образом, хотя мы, индивидуально, как мужчины, можем и не нести ответственности за гибель какой-либо одной женщины, мы должны признать, что мужчины как класс ответственны за это состояние проституции и тайных сношений. Подавляющее большинство женщин, следуя своим склонностям, стремились бы к этим отношениям только в браке и только для продолжения рода. Но многие молодые женщины под обещанием выйти замуж, иногда даже под фиктивным браком, попадают в состояние гипноза или в психическое состояние, которое отдает их во власть мужчины, которого они любят и уважают. Если он обманывает ее и предает, продолжая такое предательство до тех пор, пока жертва не забеременеет, он, в среднем, оставит ее рожать ребенка с позором, в то время как сам ускользнет к другим местам деятельности. Поэтому мы не можем удивляться, что девушка — покинутая, униженная, раздавленная тем, кому она полностью доверяла; изгнанная из общества, возможно, лишенная защиты крова собственного отца — отказывается от борьбы и говорит: *"Какой в этом смысл?"*

Подавляющее большинство таких бедных девушек попадают в дома с дурной славой и посвящают себя проституции. Вряд ли хоть одна из этих женщин, выйди замуж за мужчину,

который довел ее до такого состояния, не смогла бы стать настоящей и любящей женой и матерью. Таким образом, общество, хотя и изгоняет этих женщин, пришло к пониманию того, что настоящими грешниками в таких случаях являются мужчины.

Здесь можно добавить, что иногда девушка ошибается из-за внутренних недостатков характера — возможно, она даже дегенератка; но доля женщин, которые охотно и сознательно пожертвовали бы своей добродетелью, исчезающе мала по сравнению с долей молодых людей, которые, кажется, готовы пожертвовать своей добродетелью. Вероятно, отчасти это связано с их образованием. Матери, как правило, тщательно инструктируют своих дочерей относительно их отношений с мальчиками и мужчинами. Отчасти это связано с инстинктивной и врожденной чистотой ума нормальной женщины.

Природа придумала возмездие за незаконные половые сношения в виде венерических заболеваний. Если стороны соблюдают верность брачным обетам, венерические заболевания возникают в браке только в очень редких случаях, и то в результате случайного заражения, например, при контакте с какой-либо общественной посудой, например, с общественным туалетом, общественным полотенцем или чашкой для питья. Однако этот прискорбный случай настолько редок, что мы можем сказать, что половой акт в незапятнанном браке обычно приводит к удовольствию и улаживанию обеих сторон, в то время как внебрачный или незаконный половой акт, как правило, карается возмездием.

Какую форму принимает это возмездие, которое природа уготовляет пороку незаконного полового акта? Помимо различных психических наказаний, главными из которых являются угрызения совести и нечистые мысли, существуют физические наказания в виде венерических заболеваний. Эти венерические заболевания настолько распространены среди распутных женщин, будь то проститутки или нелегалки, что специалисты в этой области говорят, что *"все распутные женщины болеют время от времени, а некоторые распутные женщины болеют постоянно"*.

Эти половые заболевания являются заразными, то есть передаются контактным путем. Все они являются микробными заболеваниями; одно из них практически локально, другое способно распространять инфекцию на соседние органы, а третье носит системный характер.

а. Твердый шанкр или Мягкий шанкр.— Это наименее опасное из венерических заболеваний. Это инфекционное заболевание чисто местного типа, обычно приобретаемое во время полового акта, заражение происходит через нарушение целостности слизистой оболочки.

Твердый шанкр может быть единичным, хотя чаще всего бывает множественным. Она появляется через от одного до пяти дней после контакта в любом месте полового члена, но чаще всего на нижней стороне головки, рядом с лобком, в виде небольшого красного пятна. Это быстро принимает форму волдыря, содержащего сыворотку и гной, и через несколько дней может стать размером с десятицентовую монету. Когда кровля удалена, язва имеет вид выбитой, дно покрыто гноем. Она окружена зоной воспаления и болезненна.

При неосложненном течении заболевание проходит в течение от двух до пяти недель. Наиболее распространенным осложнением являются опухшие и гноящиеся железы в паху с одной или обеих сторон. На обычном языке это состояние называется *бубоном* или *"синим шаром"*.

Иногда возникают серьезные осложнения, которые могут оказаться опасными и потребовать, чтобы человек был прикован к постели на несколько недель.

б. Гонорея.— Это несравненно более серьезно, чем твердый шанкр. Это заболевание очень распространено среди страдающих недержанием мочи, и некоторые специалисты в этой области утверждают, что от шестидесяти до семидесяти пяти процентов. большинство мужчин переболели гонореей в возрасте до тридцати лет.

Это заразное заболевание, приобретаемое обычно во время полового акта, хотя человек может заразиться невинно из туалетов, ванн и т.д.

Для заражения необязательно, чтобы была ссадина слизистой оболочки.

Заболевание проявляется через три-семь дней после заражения опуханием отверстия мочеиспускательного канала, специфическими ощущениями между щекотанием и зудом, а также резью или жжением при мочеиспускании. Специфические ощущения приковывают внимание к гениталиям, вызывая тем самым частое мочеиспускание.

Эти симптомы усиливаются примерно в течение недели, когда заболевание достигает максимальной степени тяжести, которая сохраняется переменное время, выделения из мочеиспускательного канала густые, кремовые, зеленовато-желтого цвета.

В большинстве тщательно пролеченных случаев выделения прекращаются через три-шесть недель с очевидным выздоровлением. Однако, к сожалению, часто наблюдается тенденция к тому, что заболевание становится хроническим. Выделения становятся жидкими и более водянистыми и сохраняются в течение неопределенного периода времени. Это состояние — хроническая гонорея — широко известно как "лишай".

с. Сифилис, в народе называемый "оспой", представляет собой конституциональное заболевание типа, известного как "болезни крови".

Это, безусловно, самое важное из венерических заболеваний, которого следует опасаться больше всего. Ни одна болезнь не была столь широко распространена в своем распространении и не оказывала более мощного влияния на человечество.

Это было известно на протяжении веков, поскольку упоминалось японскими историками и в китайских трудах две тысячи лет назад.

Сифилис заразен и передается при прививке. Инфекционный материал попадает через поврежденную поверхность кожи или слизистой оболочки, что называется "контактным" или "приобретенным" сифилисом. Когда он передается эмбриону от матери, это называется "наследственным" или "унаследованным" сифилисом.

Заболевание сначала проявляется в "*первичном поражении*", которое представляет собой местную язву (твердый шанкр) в месте или точках прививки в период от десяти до тридцати дней после заражения. Это может проявляться как эрозия или как сухое шелушение и уплотненная папула, размером от булавочной головки до серебряного доллара. Основание язвы уплотнено. Она овальной формы, возможно, несколько неправильной, с необработанной поверхностью и основанием красного цвета, лишенным гноя.

Сразу после появления твердого шанкра железы, непосредственно связанные с ним, становятся увеличенными, твердыми и редко болезненными, но они не имеют тенденции к нагноению, как увеличенные железы при твердом шанкре.

Твердый шанкр исчезает через несколько недель, а затем наступает период, когда у человека нет внешних проявлений болезни. Примерно через шесть недель после появления шанкра появляются так называемые *вторичные симптомы*. Они проявляются головной болью, болями в конечностях и спине, тошнотой, бессонницей, нервной раздражительностью и лихорадкой, за которыми следует появление сыпи на лице и теле, выпадение волос, боль в горле и полости рта. Эти симптомы исчезают, за которыми снова следует период, свободный от симптомов. По прошествии более длительного или более короткого времени появляются так называемые *третичные симптомы*, которых много и они разнообразны.

Заболевание представляет собой последовательность патологических конституциональных нарушений, появляющихся с разной периодичностью, и имеет хроническое течение.

Это заболевание остается в организме годами и поражает наиболее жизненно важные органы, особенно головной и спинной мозг.

Когда человек заражен этой болезнью, ему следует обратиться за услугами к авторитетному врачу. Лечение этого заболевания длится в течение длительного периода, обычно около трех лет, и должно проводиться строго и добросовестно. Вступление в брак человека, однажды заразившегося, должно осуществляться только с разрешения врача.

После приведенных выше подробных описаний ужасных последствий венерических заболеваний вряд ли нужно добавлять, что молодой человек, который сознательно ищет любой из обычных возможностей для незаконного полового акта, не просто берет свою жизнь в свои руки. Если бы заражение венерическим заболеванием означало просто смерть инфицированного человека, это действительно было бы гораздо менее пагубно для общества, чем нынешнее состояние. Когда молодой человек "сеет дикий овес" и случайно заболевает гонореей, что двадцать лет назад считалось чем-то вроде "хорошей шутки", в значительной части случаев он закладывает основу для подорванного здоровья и подвергается серьезному риску передачи болезни невинной, непорочной жене.

Когда женщина заражается этим заболеванием, особенно от своего мужа, она, скорее всего, истолкует выделения как бели, может ничего не говорить об этом своему мужу или врачу, но прибегнуть к простому домашнему лечению с помощью антисептических и вяжущих спринцеваний. Такое лечение обычно приводит к ослаблению воспаления в поверхностных органах, но не устраняет его в более глубоких органах. Он распространяется на матку, фаллопиевы трубы и яичники и может даже поражать ткани брюшины, сначала малого таза, затем брюшной полости, и, наконец, может поражать сердце и суставы. Конечно, это скорее крайний предел, но это вовсе не редкие случаи. Как только эта ужасная болезнь проникает в органы женщины, это, скорее всего, приведет к пребыванию в больнице, где она потеряет какую-то часть своего тела в качестве жертвы этому моголу гонореи.

Специалисты в этой области утверждают, что по меньшей мере шестьдесят пять процентов. большинство операций, которым подвергаются женщины в больницах по поводу заболеваний органов малого таза, являются результатами гонорейной инфекции. Помимо случаев,

требующих операции, значительная доля случаев бесплодия обусловлена гонорейной инфекцией либо у мужчины, либо у женщины, либо у обоих.

Если мы рассмотрим отвратительные последствия сифилиса с его чередой операций и потомство золотушных детей, то, по-видимому, естественное возмездие за незаконные половые сношения бесконечно перевешивает любые кратковременные удовольствия, получаемые от наслаждения украденными плодами.

Вряд ли представляется возможным, чтобы какой-либо молодой человек, знающий всю правду об этих венерических заболеваниях и их ужасных последствиях, мог поддаваться искушению вступить в незаконную половую связь.

2. МАСТУРБАЦИЯ.

Пороку мастурбации или самоистязания, скорее всего, учатся в детстве, возможно, даже мальчики шести-восьми лет, общаясь с непристойными товарищами по играм. Однако нередко случается, что привычка усваивается независимо от этих дурных ассоциаций. Выше было объяснено, что выделения часто скапливаются под крайней плотью и, накапливаясь там, вызывают местное раздражение, вызывая зуд органа. Это местное раздражение заставляет мальчика пытаться уменьшить раздражение с помощью растирания. Такие манипуляции с органом, скорее всего, возбудят его и приведут к открытию мальчиком, что такие локальные манипуляции могут привести к приятным ощущениям кратковременной продолжительности. Если родители не проинструктировали его, что эти органы священны для мужского использования и что при обращении с ними в детстве они могут пострадать, он, скорее всего, будет повторять это действие до тех пор, пока оно не войдет в более или менее устойчивую привычку.

Хотя следует признать, что ничто, кроме крайнего избытка этой привычки у маленьких мальчиков, не причинит постоянного вреда, если отказаться от этой привычки в период полового созревания, должно быть совершенно очевидно, что если мальчик вступает в период полового созревания с этой привычкой, психические и физические условия полового созревания таковы, что избавиться от этой привычки очень трудно. Если это не остановить, это может привести к серьезной травме. Так что вряд ли нужно еще раз настаивать на необходимости объяснять маленьким мальчикам, что с этими органами не следует обращаться.

После того, как мальчик вступает в половую зрелость, привычка к мастурбации, либо приобретенная в период полового созревания, либо перенесенная на эту стадию с раннего детства, начинает оказывать явно пагубное воздействие.

Давайте теперь рассмотрим, каков характер этого пагубного воздействия. Из того, что мы знаем о физиологии полового аппарата, должно быть очевидно, что сексуальный оргазм может быть достигнут в часы бодрствования только путем сильной стимуляции активности яичек,

сопровождающейся выделением сперматозоидов и других элементов жизненной жидкости. Давайте не будем забывать в этой связи сделанное выше утверждение: яичко вырабатывает две формы секреции, внутреннюю секрецию и внешнюю секрецию, причем внутренняя секреция, будучи поглощенной, вырабатывает те мужские характеристики, которые мы объединяем в категорию мужественности, в то время как внешняя секреция используется для продолжения рода. Сперматозоиды не составляют никакой части внутренней секреции. Одна из причин этого должна быть очевидной, т. е. То, что, будучи клеточными элементами, они не могли проходить через стенки сосудов и всасываться в кровоток, а если бы они могли, благодаря какой-то специальной адаптации, попасть в кровоток, то не существует никакого мыслимого действия, которое они могли бы выполнять в организме. Затем мы должны рассматривать внутреннюю секрецию как состоящую из жидких элементов тестикулярного секрета.

Насколько известно физиологам в настоящее время, внешняя секреция отличается от внутренней только наличием сперматозоидов. Когда мы говорим, что яички образуют свою внешнюю секрецию только при сексуальном возбуждении, мы просто имеем в виду, что они высвобождают сперматозоиды при сексуальном возбуждении. Сперматозоиды следует рассматривать как оплодотворяющий элемент спермы, в то время как жидкая часть спермы, вероятно, содержит тот таинственный элемент, который, всасываясь в организм, обеспечивает мужественность и который, выделяясь вместе со сперматозоидами, может играть важную роль в оплодотворяющей функции.

Если молодой человек-подросток ведет жизнь на континенте, мы можем предположить, что время от времени он подвергается условиям, которые служат сильными сексуальными стимулами, пробуждая в нем определенное желание полового акта; но, ведя жизнь на континенте, он обуздывает свое желание и сосредоточивает свои мысли на других предметах. Таким образом, хотя сексуальное возбуждение быстро прекращается, мы можем быть уверены, что определенное количество сперматозоидов было выпущено из яичек; и что другие выделения увеличились в объеме. Возбуждение может быть достаточным даже для того, чтобы вызвать эрекцию и произвести несколько капель секрета желез Купера. Сперматозоиды вместе с небольшим количеством жидкого секрета постепенно продвигаются по сосудистому протоку и скапливаются в ампулах. Однако основная часть жидких выделений в течение следующих часов или дней будет реабсорбирована, что обеспечит мужественность. Небольшой передовой отряд сперматозоидов, который, возможно, добрался до ампул, с течением времени претерпит постепенное снижение своей зарождающейся активности. По случаю следующего ночного выброса ампула опорожняется вместе с семенными пузырьками, и эти сперматозоиды выходят наружу. Если их исследовать под микроскопом как часть нормального ночного выделения, то будет обнаружено, что они почти неподвижны или очень сильно лишены типичной активности сперматозоидов.

Теперь давайте предположим, что молодой человек, вместо того чтобы обуздать свой сексуальный аппетит, прибегает, после сезона эротических фантазий, к акту мастурбации. Мы можем представить семенные протоки, семявыносящие сосуды и ампулы заполненными секретом яичек, включая, конечно, мириады только что выпущенных и зарождающихся сперматозоидов, а также несколько кубических сантиметров жидкой части секрета яичек. Акт мастурбации вызывает оргазм и приводит к полному опорожнению всех этих протоков. Таким образом, мы отмечаем, что в данном случае мужественная жидкость расходуется впустую, не используется в детородном акте или реабсорбируется для оказания своего влияния на

мужественность. Цели природы потерпели поражение. Система испытывает определенную степень истощения, от которого она восстанавливается только через часы или даже дни. Из этой картины процессов, происходящих в мужском половом аппарате, связанных с актом мастурбации, должно быть очевидно, что этот акт нельзя выполнять повторно, как это естественно, когда он становится привычкой, без ущерба для мужественности подростка мужского пола.

При изучении большого количества случаев автор обнаружил, что основными *физическими* изменениями, которые происходят у молодого человека в результате этой привычки, являются дряблость мышц и неловкость рук. По-настоящему мужественный мужчина обладает крепкими мускулами, ясным, прямым взглядом и сильной хваткой; обычно также теплой хваткой.

Некоторые считали, что прыщи на лице являются признаком мастурбации в молодости, но это не так. Они являются признаком недостаточного выведения через почки и кишечник и не должны интерпретироваться как имеющие какое-либо существенное отношение к мастурбации. Возможно, существует случайная связь, вытекающая из того факта, что в некоторых случаях мастурбации эта привычка, по-видимому, влияет на питание, а это, в свою очередь, может вызвать появление прыщей на лице подростка. Однако нужно быть очень медлительным, чтобы выносить суждения в таких случаях.

Не менее важным среди результатов мастурбации является отношение жертвы к обществу в целом. Это *психическое* изменение наблюдается в неумеренных случаях мастурбации и принимает форму нежелания участвовать в каких-либо физических состязаниях или играх; и нежелания культивировать общество противоположного пола. И здесь снова нужно быть консервативным в своих суждениях, потому что есть люди, которые от природы обладают очень замкнутым темпераментом и которые могут быть настолько поглощены учебой или производительной работой, что почти не участвуют в обществе обоих полов, так что люди, которые могут быть совершенно невиновны в каком-либо злоупотреблении своим половым аппаратом, пострадали бы от очень серьезной несправедливости, если бы их причислили к мастурбаторам. Поэтому позвольте автору этого места подчеркнуть важность того, чтобы никогда ни о ком не выносить суждения в этих вопросах на основании косвенных доказательств.

Хотя ущерб, который человек может нанести своему организму в результате практики мастурбации, может быть не очень серьезным, во многих случаях, которые попали под наблюдение автора, когда привычка достигла крайних пределов, был нанесен очень серьезный, иногда непоправимый ущерб, все же обнадеживающей чертой всего этого дела является то, что если подросток, практикующий эту привычку, предупрежден о ее опасности и сразу же полностью прекращает, природа приходит ему на помощь и постепенно, шаг за шагом, но верно восстанавливает всю структуру его мужественности, постепенно возвращая ему прилив совершенного здоровья. его щека, свет совершенной мужественности в его глазах и оттенок совершенной мужественности в его мускулах.

Это изменение может произойти от одного до трех лет абсолютного воздержания. Природа, подобно любящей матери, заживает раны своего ребенка поцелуем.

3. ВОЗДЕРЖАНИЕ.

Выше так часто упоминалось воздержание в противовес незаконному половому акту и мастурбации, что мало что нужно говорить в дополнение к тому, что было сказано ранее. Молодой человек, который держит перед своим мысленным взором идеал дома, который он надеется когда—нибудь создать, — в котором непорочная жена правит как королева, властительница его жизни, и нежно парит над выводком похотливых мальчиков и красивых девочек, - ни на мгновение не может рассматривать в качестве разумного решения своей сексуальной проблемы периодические посещения дома с дурной славой или периодическое вступление в незаконные сношения с тайными партнерами; также он не может ожидать максимально возможного развития своих физических или интеллектуальных сил, если он позволит себе заразиться этой привычкой [мастурбацией], которая шаг за шагом подрывает его сексуальную привлекательность. его развитие. Молодому человеку открыта только одна из трех альтернатив, упомянутых выше, а именно: ВЕСТИ "ЖИЗНЬ НА КОНТИНЕНТЕ".

Жизнь на континенте - это цель, к достижению которой должен стремиться каждый здоровый молодой человек. Достижение цели, которая находится перед нами и выше нас, требует жертв и приносит компенсацию. Жертва принимает форму напряжения всей силы воли человека и кропотливого соблюдения тех правил гигиены, которые делают жизнь на континенте более легкодостижимой. Компенсация воздержания - это та, которая исходит от уверенности молодого человека в своей мужественности, в том, что он достоин взять за руку непорочную жену в законном браке, в сознании своей способности создать и поддерживать дом и защитить этот дом от всех опасностей.

ГЛАВА V.

ГИГИЕНА.

ГИГИЕНА

В этой главе предлагается очень кратко изложить несколько простых правил гигиены, соблюдение которых приведет молодого человека к максимально возможному состоянию физического развития. Предполагая, что он хочет вести жизнь на континенте, соблюдение этих правил сделает это столь желанное состояние более легко достижимым.

1. ДИЕТА.

а. **Выбор блюд.**—Молодой человек, посещающий ресторан или клуб-интернат, может изменять свой рацион питания только в пределах предоставленного меню. К счастью, молодой человек может соблюдать самое важное правило диеты, то есть *питаться воздержанно*. Где бы человек ни поселился, он может питаться умеренно; он может избегать сильно приправленных продуктов, чая и кофе. Соблюдение этих простых правил во многом облегчит его сексуальную проблему. В ходе изучения влияния диеты на сексуальный аппетит было обнаружено, что обильное употребление богатой и сильно приправленной специями пищи, употребление стимуляторов и наркотиков - все это способствует возбуждению сексуальных желаний.

Автор представляет меню, которое для студента считалось бы умеренным:

Завтрак.

Фрукты

Хорошо приготовленные хлопья на завтрак со сливками или ломтиком бекона, яйцом, с хлебом и маслом

Стакан молока, какао или зернового кофе

Ужин.

Суп с

мясом, картофелем и подливкой

Один овощной

Десерт:

(Заварной крем, пудинг из тапиоки, рисовый пудинг, желатиновый пудинг или хлебный пудинг)

Вода

Ужин.

Картофельный пюре

Лосось или сардины

Хлеб с маслом

Консервированные или тушеные фрукты

Какао или молоко

Если обед подается в полдень, а ужин - вечером, то приведенные выше ужин будут соответствовать обеду и ужину, когда ужин подается вечером.

Если молодой человек интенсивно тренируется по футболу или другим видам тяжелой атлетики, для которых предусмотрен тренировочный стол, он может придерживаться гораздо более

строгой диеты, чем та, которая описана выше, употребляя яйца или мясо три раза в день вместо одного или двух и увеличивая порции каждого блюда. Однако даже мужчине, занимающемуся спортом, требуется меньше пищи, чем принято принимать мужчинам на тренировках. Если бы команды, играющие в футбол, ели немного меньше, чем они едят, и меньшую долю мяса, у них было бы гораздо меньше шансов "залежаться на тренировках".

б. Стимуляторы и наркотики.—Следует отметить, что в приведенном выше меню кофе или чай не предусмотрены. Общие условия жизни в студенческом сообществе служат достаточным стимулом. Чай и кофе являются стимуляторами, и, исходя из общих принципов, неразумно употреблять стимуляторы, если в них нет необходимости. Студент колледжа не нуждается ни в каких других стимуляторах, кроме тех, которые предоставляются условиями в студенческом сообществе.

Справедливо будет сказать, что стимуляторы никогда не приносят пользы тому, кто в них не нуждается. С другой стороны, они могут легко ранить человека, который в них не нуждается. Например, кофе или чай не только не способствуют пищеварению, но фактически замедляют его. Все стимуляторы вызывают ускорение мозговой деятельности, за которым неизменно следует реакция, при которой мозговая деятельность либо замедляется, либо сбивается с толку. Любитель кофе почти наверняка испытает в течение часа после чашки крепкого кофе возбуждение с повышенной мозговой активностью. Если бы кто-то мог испытывать эту стимуляцию без какой-либо реакции, это было бы целесообразно, особенно для тех, кто нуждается именно в такой стимуляции именно в такое время. Однако, если человек подумает, что он не может испытывать стимуляцию, не испытывая компенсаторной депрессии, он увидит, что, безусловно, не стоит получать одно за счет другого, за исключением необычных условий.

Теперь, естественно, может возникнуть вопрос: какой повод оправдал бы выпитую чашку крепкого кофе? Предположим, что человек должен был сдавать экзамен и что у него был только один экзамен в день; предположим, что он был в 8 часов. Накануне вечером пусть студент пораньше ляжет спать, рано встанет, совершит прогулку перед завтраком и съест очень легкий завтрак. Он может выпить за завтраком чашку крепкого несладкого черного кофе. Он обнаружит, что этот кофе является сильным стимулятором, особенно если он не употреблял его регулярно, и что он вызывает возбуждение именно тогда, когда он этого хочет. Он обнаружит, что у него лучше получается выстраивать свои мысли и вспоминать различные факты, которые ему, возможно, потребуется использовать при формулировании своих ответов на экзаменационные вопросы. Автор считает, что в таких условиях употребление кофе студентом оправдано. Но мы не должны забывать, что кофе - это наркотик; используется из-за своего наркотического действия; используется для получения физиологического эффекта в определенное время. Добившись такого эффекта, можно ожидать, что после обследования последует депрессия.

Естественная тенденция, которая заставляет многих людей шаг за шагом переходить к чрезмерному использованию этой стимуляции, заключается в том, чтобы облегчить депрессию, которая следует за первой чашкой кофе, выпивая еще одну чашку и так далее, употребляя кофе при каждом приеме пищи и, возможно, иногда между приемами пищи. В то время как некоторые люди с флегматичным темпераментом могут годами переносить такое пристрастие к наркотикам, не получая серьезных травм, от этой привычки, безусловно, следует решительно отказаться. Человек, который не употребляет кофе или чай регулярно, но желает в редких

случаях получить стимуляцию, может прибегнуть к ним для достижения этого эффекта, но после получения эффекта позвольте ему преодолеть депрессию, насколько это возможно, а не облегчать ее приемом второй чашки.

Если у него неделя экзаменов, возможно, будет допустимо придерживаться такого режима, как предложено выше, в течение недели. Однако в целом использование этих стимуляторов не рекомендуется.

Наркотики - это те препараты, которые вызывают наркоз или притупление чувств и снижение активности как мышечной, так и нервной системы.

Одним из наиболее распространенных и типичных наркотиков является опиум. Производным опия является морфин. Кокаин также относится к наркотикам, как и анестетики, такие как хлороформ, эфир и обычный спирт.

Вряд ли есть необходимость что-либо говорить об употреблении алкоголя интеллигентным мужчинам из колледжа. Очень редко студенты колледжей и университетов прибегают к алкогольным напиткам либо из-за их наркотического эффекта, либо в духе веселья.

Интеллигентные люди страны осознают опасность, которая сопряжена с употреблением алкогольных напитков. Образованные люди очень редко употребляют какой-либо алкоголь, а если и употребляют, то только в самых умеренных количествах и, как правило, по особым случаям.

Лишь сравнительно недавно была осознана абсолютная истина библейского изречения о том, что "Вино - насмешник".

Бренди и виски употреблялись поколениями, чтобы согреть человека в холодный день, потому что это давало временный прилив теплой крови к коже, только для того, чтобы позже охладить температуру тела, так что вместо повышения температуры тела алкоголь фактически понижает температуру тела.

Многие люди принимали алкоголь в чрезмерно горячем состоянии, чтобы охладить организм, но если температура наружного воздуха выше температуры тела, как это бывает в чрезмерно жаркие летние дни, прилив крови к поверхности будет иметь желаемый эффект только в первые несколько минут действия алкоголя. Кожа будет иметь тенденцию становиться сухой, температура крови повышаться под воздействием горячего воздуха. Эта разогретая кровь, ударяющая по жизненно важным органам, объясняет тот факт, что в те чрезмерно жаркие дни, когда бывает много солнечных ударов, большинство из них приходится на мужчин, которые не только обычно принимают алкоголь, но и находятся в состоянии алкогольного опьянения в данный момент.

Многие люди принимали алкоголь для улучшения пищеварения, но научные наблюдения за пищеварением под воздействием алкоголя показали, что на самом деле пищеварение замедляется.

Многие люди принимали алкоголь, чтобы укрепить свои мышцы, и человек действительно воображает, что он становится сильнее после умеренной дозы алкоголя, но многочисленные тщательные эксперименты со стороны многочисленных наблюдателей показали, что мышцы на

самом деле становятся менее сильными и могут выполнять тем меньше работы, чем больше доза алкоголя.

Многие думали, что алкоголь стимулирует деятельность мозга, и принимали его с этой целью; но эксперименты показали, что, хотя активность мозга временно повышается, эта активность в меньшей степени контролируется высшими мозговыми центрами. Выпитое после ужина шампанское может развязать язык говорящему после приема пищи, но он может сказать много вещей, которые суд не одобрил бы.

Итак, во всех тех применениях, которые люди применяли к алкоголю на протяжении веков, при тщательном изучении мы обнаруживаем, что в каждом случае алкоголь на самом деле оказывает эффект, противоположный тому, который ему приписывали. Насколько же тогда верны слова Библии: "Вино - насмешник".

Если бы алкогольный напиток действительно помогал мышцам, мозгу или железам, его бы серьезно хвалили спортивные тренеры и наставники по подготовке к спортивным соревнованиям; его бы хвалили тренеры борцов за призовые места за то, что он помогает им в их подготовке и в финальной схватке; его рекомендовали бы альпинисты и исследователи Арктики для стимуляции мышц при изнурительных испытаниях альпинизма или для защиты организма от пронизывающего холода северных широт; алкогольные напитки, однако, не только не рекомендуются этими людьми для этих целей, но, с другой стороны, они не рекомендуют употреблять их в пищу. всем участникам этих мероприятий категорически запрещается употреблять любые алкогольные напитки, даже в самых малых количествах.

Итак, молодой человек, который хочет развить ясный мыслящий мозг и здоровое тело, должен отказаться от алкогольных напитков. Далее, молодой человек, который хотел бы иметь абсолютный контроль над своими сексуальными желаниями, должен оставить алкоголь в покое, ибо первое, что делает алкоголь, - это разрушает границы контроля. Именно в состоянии алкогольного опьянения молодой человек почти наверняка совершит свой первый визит в дом проституции. Если девушка теряет свою добродетель, то в большинстве случаев это происходит, когда она находится под воздействием алкоголя; но из-за этого влияния, ослабляющего ее контроль, ее невозможно соблазнить. *Следовательно, одним из требований воздержания является ПОЛНОЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ.*

К категории наркотиков следует отнести также табак, хотя табак обладает несколькими иными эффектами, помимо наркотического. Он вызывает раздражение слизистых оболочек, и это причина, по которой слизистые железы рта выделяют так много секрета, когда человек жует или курит, но воздействие на нервную систему носит явно наркотический характер, и хотя табак является слабым наркотиком, и хотя взрослый человек может употреблять его умеренно, без серьезных результатов; несомненно, что ни один человек никогда не получал пользы от употребления табака. И хотя многие мужчины получили травмы, даже при умеренном употреблении, все мужчины получают травмы от чрезмерного употребления. Кроме того, мальчики и юноши, которые не достигли полного уровня своего физического развития, получают очень серьезные травмы и задерживаются в своем развитии даже из-за умеренного употребления табака. В Америке нет педагога, который не засвидетельствовал бы тот факт, что употребление табака в любой форме маленькими мальчиками замедляет как физическое, так и умственное развитие.

Итак, табак, безусловно, является еще одной вещью, от которой лучше отказаться, и его употребление в лучшем случае нельзя оправдать никакими основаниями, кроме того, что это чувственное удовлетворение. И хотя следует признать, что это может служить чувственным удовлетворением для человека, который в этом участвует, следует также помнить, что табачный дым или запах табака в очень высокой степени неприятен, если не сказать отвратителен на самом деле, значительной части общества, и молодой человек, который удовлетворяет чувства за счет своих соседей, безусловно, находится в обороне.

Поскольку табак является наркотиком, ровно настолько он обезоруживает и усыпляет те эстетические и моральные импульсы, которые так полезны для поддержания жизни на континенте.

с. Диетический контроль работы кишечника.—Наиболее важным гигиеническим правилом является поддержание строгой регулярности опорожнения кишечника. Под регулярностью опорожнения кишечника мы подразумеваем свободное, нормальное опорожнение кишечника не реже одного раза в сутки. Два-три перехода за двадцать четыре часа - это не так уж много.

Склонность к запорам может быть наследственной. Автор приходит к выводу, что по крайней мере один случай из четырех постоянных хронических запоров среди студентов колледжа, по-видимому, связан с наследственной склонностью.

Тем людям, которые с раннего младенчества и на протяжении всей своей жизни страдали от склонности к запорам и, возможно, от настоящих хронических запоров, чрезвычайно трудно производить нормальные регулярные ежедневные опорожнения кишечника. Независимо от того, является ли запор хроническим или эпизодическим, является ли он наследственным или приобретенным, в любом случае его следует корректировать, по возможности, путем изменения рациона питания и повседневных привычек.

Прежде всего, в этой связи следует помнить, что нижний отдел кишечника или прямая кишка подвержены образованию, и ни в коем случае не наименее важным фактором в преодолении склонности к запорам является регулярное утреннее посещение туалета.

Автор хотел бы воспрепятствовать появлению у некоторых привычки "напрягаться при испражнении". Этот процесс натягивания стула вместе с давлением, которое твердые каловые массы оказывают на кровеносные сосуды, повышает кровяное давление в венах прямой кишки до такой высокой степени, что это, вероятно, вызовет геморрой или геморроидальные узлы. Но если регулярно, каждое утро, принимать положение, благоприятное для опорожнения кишечника, и проводить в этом положении разумное время, и если в это время осуществляется ежедневное опорожнение, мышцы прямой кишки будут тренированы до такой степени, что будут регулярно сокращаться при употреблении ее содержимого в это время и при этих условиях, и это будет сильным фактором регулирования опорожнения кишечника.

Но самое важное, что следует учитывать при этом заболевании, - это диетическая регуляция работы кишечника. Есть некоторые продукты, которые вызывают запор, в то время как другие действуют как слабительное.

Например, такие продукты, которые содержат значительную порцию танина, всегда вызывают запоры. Крепкие чаи обладают запорным действием, особенно такие, как горький английский

чай для завтрака, в котором содержится очень большая доля танина. Этот большой процент танина объясняет распространенность запоров среди женщин, пьющих чай.

Незрелые плоды содержат высокий процент танина, который в процессе созревания плодов превращается в клетчатку и сахар. Любые фрукты, которые быстро становятся коричневыми после того, как поверхность среза подвергается воздействию воздуха, и которые быстро окрашивают нож со стальным лезвием в черный цвет при разрезании, содержат высокий процент танина и непригодны для употребления в пищу. Незрелые персики и яблоки обладают этим свойством. Эти фрукты следует употреблять в пищу только спелыми.

Если в рационе человека содержится слишком маленький процент клетчатки или мягкотных материалов, будет замечена склонность к запорам. В результате исследования этого предмета было обнаружено, что клетчатка, или непереваренный материал злаков, овощей и фруктов, абсолютно необходима для хорошей работы кишечника. Клетчатка образует массу в кишечнике, и простое присутствие этой массы непереваренного материала стимулирует мышечные сокращения.

Если бы кто-то выбрал, например, диету из мяса, яиц, орехов, кукурузного крахмала, тапиоки, сахара, жиров и масел, то есть диету, которая будет почти полностью перевариваться и всасываться, оставляя в кишечнике очень небольшое количество непереваренного материала, основная масса материала в кишечнике была бы настолько мала, что его не стимулировали бы сокращаться. Следовательно, этот небольшой объем материала вместе с определенными выделениями из печени и других органов задерживался бы в кишечнике и подвергался там ферментации. Вредные вещества, образующиеся в результате ферментации, будут всасываться, вызывая так называемую аутоинтоксикацию, осложняющуюся запорами. Однако, если смешать с названными выше сгущенными продуктами значительную долю злаков, фруктов и овощей, все из которых содержат значительный процент непереваряемых веществ, присутствие этого непереваряемого вещества в кишечнике приводит к сильным перистальтическим движениям, вызывающим прохождение этого вещества по кишечному тракту в прямую кишку, которая будет периодически эвакуироваться. В таких злаковых продуктах, как более грубая пища (например, овсянка, различные пшеничные полуфабрикаты и кукурузная мука), содержание отрубей служит местной стимуляцией кишечной деятельности. Мелкие чешуйки отрубей, заостренные и шероховатые, служат местным раздражителем или механической стимуляцией.

То, что только что было сказано относительно целесообразности употребления в пищу более грубых злаков, не следует понимать как то, что белый хлеб вреден для здоровья. С другой стороны, белый хлеб, приготовленный из муки для раскатывания, в высшей степени питателен и полезен и вполне может стать важной частью любого диетического питания.

Негигиенично есть белый хлеб или печенье горячими из духовки. Этот горячий хлеб имеет тенденцию образовывать тестообразные массы, которые почти полностью непроницаемы для пищеварительных соков, и хотя в конечном итоге они перевариваются, на это уходит гораздо больше времени, чем в случае с черствым хлебом, который так легко разжевывается до кремообразной консистенции. Если человек оказывается в условиях, когда он должен либо съесть горячее печенье, либо, возможно, смутить самую гостеприимную хозяйку, ему остается только одно - съесть печенье.

Горячий хлеб можно, хотя и трудно, так тщательно разжевывать, чтобы он получился однородной кремообразной консистенции, и никто никогда не должен проглатывать хлеб, который не был таким образом разжеван.

Среди фруктов инжир, чернослив и яблоки, по-видимому, обладают наиболее выраженным слабительным действием, хотя все спелые фрукты в целом, и особенно те, которые употребляются в сыром виде, обладают умеренным слабительным действием. К этому классу продуктов относится ревень, который, хотя и не является фруктом, обычно подается как фрукт либо в тушеном виде, либо в пудингах или пирогах. Нет никаких сомнений в том, что он лучше проявляет свой слабительный эффект, если употреблять его тушеным, а не с выпечкой.

Если человек, которого раздражает склонность к запорам, желает исправить это, рациональным изменением рациона было бы *обильное употребление злаков и хлеба грубого помола, а также различных фруктов, особенно яблок, инжира и чернослива.*

Самый эффективный способ употребления этих слабительных фруктов - обильно есть их непосредственно перед сном. Яблоки и инжир можно есть в том виде, в каком они куплены на рынке. Чернослив можно замочить в холодной воде на сутки, затем вынуть прямо из холодной воды и съесть.

Если это неэффективно, может быть принят дополнительный режим, который является диетическим лишь частично, т.е. *Вставать ЗА ЧАС ДО ЗАВТРАКА, выпивать два стакана холодной воды и совершать быструю прогулку продолжительностью от пятнадцати до тридцати минут.* Холодная вода оказывает тонизирующее действие на желудок, подготавливая его к быстрому перевариванию завтрака. Она также вымывает скопившуюся в желудке слизь, объем которой может легко достигать пинты. Эта пинта слизи плюс пинта воды, в совокупности образуя кварту жидкости, проходит через привратник и во время быстрой ходьбы быстро продвигается по пищеварительному тракту, промывая весь тракт и подготавливая его к приему и быстрому перевариванию следующего приема пищи. Эта слизистая вода, промыв желудок и тонкий кишечник, затем попадает в толстый кишечник, увлажняя и смазывая его содержимое и заставляя его постепенно продвигаться к прямой кишке, где она стимулирует нормальное свободное опорожнение кишечника после завтрака.

Любой обычный случай запора поддается этому лечению. Такое лечение несравненно более рационально, чем прием лекарств.

г. Диетический контроль сна.—Большинство студентов занимаются по вечерам. Если они плотно ужинают в 17:30 или 18:00, то, скорее всего, к 7:30 или 8 часам они почувствуют сильную сонливость. Это совершенно естественный опыт, поскольку все животные проявляют сонливость после обильной трапезы. Если бы человек мог лечь и поспать часок, пока переваривается его ужин, он, вероятно, смог бы встать в 9 часов и потратить два-три часа на хорошую тяжелую работу. Однако в 11 или 12 часов он обнаруживал, что настолько основательно проснулся, что ему было бы трудно заснуть, если бы он лег спать в этот час. С другой стороны, если человек обедает в середине дня и легко ужинает вечером, он может начать заниматься в течение часа после ужина и продолжать до тех пор, пока не будет готов лечь спать. Кроме того, в этом случае он, вероятно, будет настолько бодрствовать во время отхода ко сну, что у него могут возникнуть трудности с засыпанием. В любом из этих случаев вполне уместно и желательно перекусить перед сном. Этот обед может послужить двоякой

цели. Во-первых, попадание в желудок чего-либо, требующего переваривания, приводит к истощению кровообращения от других органов (в данном случае мозга) к желудку. Во-вторых, пища может быть подобрана таким образом, чтобы оказывать определенный *снотворный* эффект. Такими продуктами являются *сельдерей, листья салата, лук, теплое молоко*. Возможно, неудобно пить теплое молоко в полночь, но вряд ли будет неудобно перекусить двумя-тремя крекерами грэм и стеблем сельдерея. Все это вместе с глотком воды и небольшой физической нагрузкой перед открытым окном должно настолько улучшить кровообращение в мозге, что человек сможет быстро заснуть.

е. Диетический контроль за состоянием почек и кожи.—Стимуляция выведения через почки и кожу может быть чрезвычайно важной вещью, особенно если человек только что простудился и желает наладить свободное выведение. Пища, которая оказывает наиболее выраженное воздействие как на почки, так и на кожу, - это сок цитрусовых. Эти фрукты в том виде, в каком они представлены на наших рынках, - это *лимоны, апельсины и виноград*. Все эти фрукты в высокой степени полезны в качестве дополнения к диетическому питанию. Лимонный сок в салатах гораздо полезнее, чем уксус. Летом из соков лимонов и апельсинов получают самые освежающие и восхитительно охлаждающие напитки, а в тех случаях, когда человек хочет *получить сильную стимуляцию почек и кожи, ему достаточно выпить большое количество горячего лимонада*.

ф. Диетический метод лечения простуды.—После простуды можно выпить целую *квартиру горячего лимонада* перед сном. Результатом в таком случае было бы обильное потоотделение и мочеиспускание. Как действие почек, так и кожи будет иметь тенденцию уносить из организма вредные вещества, которые были задержаны в результате простуды.

Вряд ли необходимо добавлять в этой связи, что следует соблюдать осторожность, чтобы во время потоотделения или сразу после него *тело не подвергалось еще большему простудному заболеванию*. При этом методе лечения простуды следует *принять сильное катарсическое средство*, например, две или три чайные ложки касторового масла, и оставаться в постели двадцать четыре часа. В течение этих двадцати четырех часов *не следует принимать никакой другой пищи, кроме небольшого количества легкого бульона*. Это лечение обычно полностью излечивает простуду, и человек может за два-три дня восполнить потерю двадцати четырех часов, в течение которых он был заперт в своей комнате.

Этот диетический метод лечения острой простуды несравненно мудрее и экономичнее, чем таскаться повсюду в надежде "измотать простуду" только для того, чтобы быть измотанным ею.

2. ВАННЫ.

а. Ванна для чистоты.—О ванне для чистоты говорить не нужно, за исключением того, что ее следует принимать не реже одного раза в неделю в холодное время года и, возможно, не реже одного раза в день в течение той части года, когда наблюдается обильное потоотделение.

Когда человек принимает ванну для поддержания чистоты, он вполне может использовать мыло и теплую воду по всей поверхности тела. Если он принимает эту ванну непосредственно перед отходом ко сну, нет необходимости принимать холодный душ или обтираться губкой в конце ванны. Однако, если вы принимаете теплую ванну с мылом по утрам, расслабляющий эффект ванны на кожу требует принятия холодного душа или холодной губки после теплой ванны, чтобы закрепить тонизирующий эффект на коже и укрепить организм от простуды.

В жаркую погоду, когда человек может мыться ежедневно для поддержания чистоты, ему следует остерегаться чрезмерного использования мыла, поскольку ежедневная ванна с мылом может привести к такому полному удалению жира с кожи, что кожа станет грубой. При ежедневной ванне для поддержания чистоты возможно, что теплую воду и мыло не нужно использовать чаще одного-двух раз в неделю, и что обмывание всей поверхности холодной водой с последующим энергичным растиранием грубым полотенцем может служить двойной цели: обеспечить абсолютную чистоту и в то же время послужить тонизирующим средством для кожи.

В этой связи автор хотел бы подчеркнуть важность обеспечения абсолютной чистоты полового аппарата. В первобытных условиях требовалось меньше внимания, поскольку эти органы были более или менее открыты, но современный метод одевания таков, что позволяет накапливать кожные выделения. Хотя они могут частично удаляться при трении об одежду, рекомендуется мыть наружные половые органы и все прилегающие поверхности как обычную часть ежедневного туалета.

б. Тонизирующая ванна.—В теплую погоду, когда человек принимает ежедневную ванну для поддержания чистоты, по крайней мере пять таких ванн в неделю можно принимать в холодной воде, достаточно холодной, чтобы обеспечить описанный выше тонизирующий эффект. В холодную погоду, когда человек принимает не более одной-двух ванн с теплым мылом в неделю, можно приготовить холодную тонизирующую ванну, которая послужит наиболее важной цели гигиены.

Некоторые следовали обычаю полностью погружать тело в ванну с холодной водой. Этот метод принятия холодной ванны не рекомендуется, за исключением тех, кто обладает наиболее крепким здоровьем, и в этих случаях столь энергичное лечение не является необходимым и не приносит особой пользы. Автор видел много людей, которые пострадали от этого метода принятия тонизирующих ванн.

Следует рекомендовать два метода: Те, у кого есть доступ к холодному душу, могут постоять мгновение, и только мгновение, под холодным душем, затем сразу же встать на теплый коврик и энергично растереть всю поверхность тела сухим махровым полотенцем, пока вся поверхность тела не засияет теплом от реакции. Если у человека нет доступа к холодному душу, он может принять наиболее эффективную тонизирующую ванну в своей комнате, используя холодную воду, самую холодную из доступных, и губку для ванны или даже тряпку для мытья, окунув губку в

холодную воду, затем отжав достаточное количество воды, чтобы не было избытка воды, стекающей с губки по поверхности тела. Начните с протирания губкой лица, шеи, плеч, предплечий и груди, затем вытрите эти участки насухо, подвергая их интенсивному растиранию махровым полотенцем до тех пор, пока руки, предплечья и грудь не зарумянятся теплом от воздействия. В то время как верхняя половина тела принимает ванну, нижняя половина может оставаться закрытой, и наоборот.

Эту тонизирующую ванну следует принимать сразу после пробуждения по утрам и как часть утреннего туалета.

Если человек принимает такую тонизирующую ванну при пробуждении, затем поспешно одевается и совершает быструю пятнадцатиминутную прогулку, режим быстро приводит его организм в наиболее энергичное и крепкое состояние здоровья; если только у него не случилось чего-то плохого с пищеварением или выделениями, и даже умеренные нарушения этих функций, скорее всего, будут исправлены только что предложенным режимом.

3. УПРАЖНЕНИЕ.

В связи с вышеупомянутой темой упоминалась быстрая утренняя прогулка перед завтраком. Это оказывает самое благотворное тонизирующее действие, помимо влияния, которое оно оказывает на опорожнение кишечника. Не менее важный результат этой утренней тренировки зависит от того факта, что легкие многократно и полностью наполняются чистым воздухом на улице. Это, естественно, оказывает самое ценное влияние на развитие легких в молодости или поддержание их силы в среднем возрасте.

Усиление сердечной деятельности также полезно, поскольку это приводит к ускорению кровообращения в мышцах, железах и головном мозге. Этот стремительный ток крови не только доставляет питание к этим органам, но и уносит скопившиеся в них отходы жизнедеятельности к выделительным железам.

Учащегося следует предостеречь от переусердствования с этой утренней зарядкой. В это время дня настоятельно не рекомендуется совершать пробежку на милю, беговую дорожку или любые другие напряженные упражнения. Если человек переусердствует с утренними упражнениями, он, вероятно, будет чувствовать себя несколько истощенным в течение оставшейся части первой половины дня, и его способность выполнять умственную работу высокого уровня скорее снизится, чем повысится.

Помимо утренней зарядки, каждый человек, желающий вести активный физический образ жизни, должен иметь от одного до двух часов более интенсивных упражнений во второй половине дня или вечером. Это упражнение может принимать любую из многих форм. Это может быть гольф, теннис, бейсбол, крикет, гребля, лакросс, баскетбол, бег по пересеченной местности, работа на легкой атлетике или в спортзале и т.д., и т.п. Непосредственными результатами этого упражнения должны быть в значительной степени усиление работы легких и

сердца и достаточное утомление мышечной системы, чтобы можно было стремиться к отдыху, за которым может последовать сон без сновидений, восстанавливающий силы.

На первый взгляд может показаться парадоксальным, что для наращивания сильных мышц мы должны сначала утомить их, но, похоже, таков план Природы. Единственный способ создать сильное телосложение - это использовать это телосложение по максимуму.

Если человек так свободно занимается физическими упражнениями и воздержанно питается, ему не следует набирать жир. Если он действительно налегает на жир, он может знать, что ест больше, чем ему нужно, и ему следует сделать свой рацион более умеренным. Юноша восемнадцати-девятнадцати лет, высокий и довольно худощавый, чья мышечная система не достигла своего полного развития, конечно, увеличил бы свой вес в соответствии с ростом своей мышечной системы. Это увеличение веса не следует путать с увеличением веса за счет жировых отложений. Последнего следует избегать — первое следует поощрять.

Ни в коем случае не наименее важной вещью, достигаемой физическими упражнениями, является общение со своими товарищами, связанное с его упражнениями. Смелость, самообладание, быстрота суждений, ловкость и сила, необходимые на футбольном поле, составляют немаловажную часть снаряжения молодого человека для участия в жизненных битвах. Условия этих игр часто предоставляют молодому человеку возможность воспитать в себе дух честности и нечестной игры — дух, без которого ни один мужчина не сможет достичь наивысшего успеха в реальных жизненных состязаниях.

4. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ КО СНУ.

Личная гигиена сна ни в коем случае не является маловажной темой, хотя ее можно кратко затронуть.

Количество сна, в котором нуждается и которое следует принимать каждому человеку, может определяться только самим человеком. Некоторым, по-видимому, требуется десять часов, другим - восемь, третьим - шесть, в то время как редко встречаются люди, которым, по-видимому, достаточно всего лишь пяти часов сна из двадцати четырех. Средняя потребность, по-видимому, составляет около восьми часов. Если человек на собственном опыте определил количество сна, которое ему требуется, он должен так спланировать свой ежедневный режим, чтобы обеспечить себе такое количество сна. Хотя кратковременный отход от этого режима может не привести к серьезным результатам, любой длительный отход от него, безусловно, повлечет за собой естественное возмездие. Итак, молодой человек, определив, сколько сна ему нужно, должен принять ежедневную программу, которая предусматривает именно столько часов в постели, и он должен рано выработать привычку сразу ложиться спать после отхода ко сну и сразу вставать после пробуждения. Безделье в постели привело многих молодых людей к приобретению привычек мышления и действий, которые в высокой степени вредны как морально, так и физически.

Насколько человек может выбирать оборудование для своей спальни, он должен выбрать жесткую кровать и как можно более легкое покрывало, но при этом удобное.

Никогда не следует уходить на пенсию с холодными ногами. Самый эффективный способ согреть ноги - это окунуть их на мгновение в холодную воду, а затем энергично растереть грубым полотенцем, пока они не зарумянятся теплом. Более того, нельзя было придумать более эффективного средства от привычного холода ног, чем эта тонизирующая ванна на ночь.

Человек значительно повысит свой комфорт и значительно уменьшит опасность простудиться, если возьмет с собой пару теплых домашних тапочек, которые всегда следует надевать во время походов в ванную комнату и во время обтирания губкой с тонизирующим средством.

Что касается позы в постели, то опыт мужчин в целом таков, что самая удобная поза и самая гигиеничная - это лежать на боку. Правую сторону следует предпочесть левой, потому что в этом положении сердце, находящееся на верхней стороне, не стеснено в своем свободном движении лежащей сверху легочной тканью. Кроме того, это положение облегчает выведение перевариваемой пищи из желудка. Для комфортного сохранения этого положения на боку требуется, чтобы колени были по крайней мере умеренно подтянуты. Эта поза во время сна практически идентична позе почти всех высших животных и, несомненно, является наиболее гигиеничной для человека. Ни одно животное, кроме человека, никогда не ложится на спину, если только оно не мертво. Кроме того, положение на спине приводит к растяжению сухожилий, нервов и мышц, в то время как согнутое боковое положение приводит их в более или менее расслабленное положение, которое наиболее благоприятно для отдыха.

Само собой разумеется, что спальня всегда должна тщательно проветриваться. Пассажир должен позаботиться о том, чтобы он не лежал на прямом сквозняке из окна или двери, поскольку опытным путем было установлено, что у человека меньше шансов простудиться, если он спит на открытом воздухе, чем если он спит на прямом сквозняке из окна или двери. Почему это происходит, не было удовлетворительно объяснено, но факт остается фактом. Поэтому, если вам приходится спать в доме, обеспечьте идеальную вентиляцию без прямых сквозняков.

5. КОНТРОЛЬ НАД МЫСЛЯМИ.

Для человека, желающего вести жизнь на континенте, нет более эффективной защиты, чем контроль над своими мыслями. Само собой разумеется, что мужчина, который думает о сексуальных вопросах, особенно тот, чье воображение разыгрывается на всевозможных сексуально возбуждающих образах, только вызывает искушение ослабить свое воздержание. Если он контролирует свои мысли в те моменты, когда он менее подвержен искушению, у него гораздо больше шансов контролировать свои действия в те моменты, когда его физическое состояние делает его наиболее подверженным искушению.

Самый эффективный способ контролировать мысли - это планировать свою работу таким образом, чтобы обеспечить полную занятость ума делами, которые полностью независимы от сексуального опыта или соображений. Человек должен поставить себе отметку настолько выше своего нынешнего положения, что он будет вынужден прилагать напряженные и неустанные усилия для достижения своей цели. Старая поговорка о том, что "сатана находит работу для праздных рук", слишком верна. Любой может наблюдать влияние праздности или даже частично занятой программы на привычки молодежи и молодого человека. Бирд и Рокуэлл в своей ценной работе на эту тему говорят: "Приступайте к работе; развивайте свои мышцы и мозг; примите решение стать, по крайней мере, полезным, если не знаменитым. Деятельность, которая будет необходима для осуществления этих амбиций, отвлечет разум от воображаемого зла, если оно воображаемое, и станет одним из лучших средств для лечения реального".

ГЛАВА VI.

РАЗРАБОТКА.

РАЗРАБОТКА

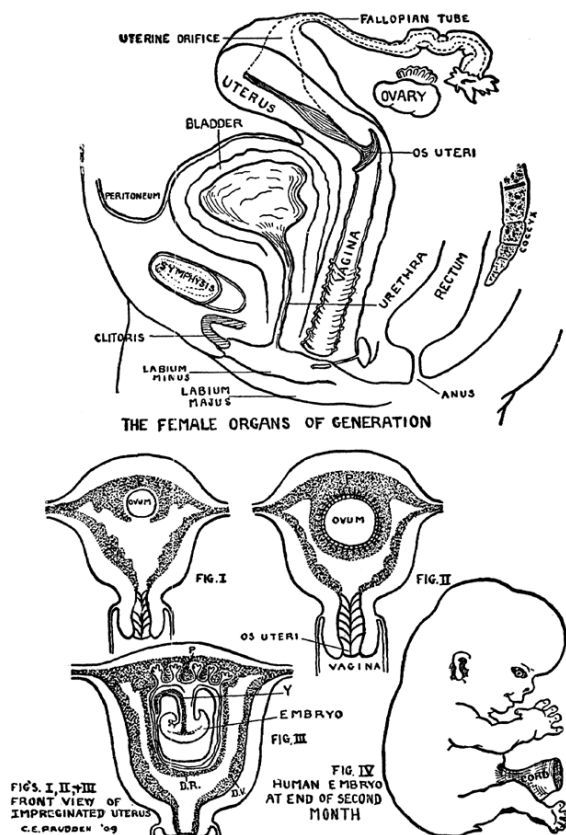
Развитие ребенка в утробе матери представляет собой главу в истории жизни каждого человека, настолько важную в ее отношении к материнству и отцовству, что каждый молодой человек должен быть знаком хотя бы с ее общими чертами.

Как говорилось в главе о размножении, каждый живой организм начинает свою жизнь как отдельная клетка, или шарик протоплазмы. В случае с человеком клетка, из которой начинает свое развитие каждый ребенок, образуется в результате слияния двух клеток или шариков протоплазмы, одна из которых вырабатывается матерью и называется яйцеклеткой; другая вырабатывается отцом и называется сперматозоидом. Яйцеклетка намного крупнее сперматозоида и содержит достаточно желткового материала, чтобы обеспечить питание эмбриона в течение нескольких дней.

Когда яйцеклетка достигает завершенного состояния, которое называется "зрелостью", она покидает яичник и переносится по фаллопиевой трубе (см. Прилагаемый рисунок) в матку, где обычно находит место в верхней части, как показано на рисунке I. Как только крошечная яйцеклетка попадает в выступы бархатистой внутренней поверхности матки, эта толстая бархатистая оболочка матки по соседству с яйцеклеткой начинает быстрый рост, постепенно обволакивая быстро расширяющуюся яйцеклетку, как показано на рисунках I и II прилагаемой таблицы.

Внутри яйцеклетки происходят одни из самых удивительных изменений за всю историю жизни индивидуума. Ядро оплодотворенной яйцеклетки и окружающая его протоплазма делятся на две клетки, затем на четыре, восемь, шестнадцать и т. Д. Эти деления следуют друг за другом в такой быстрой последовательности, что к концу первых двадцати четырех часов образуются многие сотни клеток. Эти клетки вскоре начинают выстраиваться в слои и группы, из которых шаг за шагом развиваются различные ткани и органы тела.

К концу тридцати дней в маленьком эмбрионе, размером примерно с дюйм кончика карандаша, можно было бы распознать эмбрион какого-нибудь млекопитающего, но было бы совершенно невозможно сказать, разовьется ли он в человека или в какое-либо другое животное, если бы его видели совершенно отдельно от его непосредственного окружения. Однако к концу следующих тридцати дней маленький эмбрион в несколько раз увеличивает свои размеры и достигает формы, в которой сразу можно узнать детеныша человеческого рода, как показано на рисунке IV. Однако на нем все еще остается небольшой налет, который в течение следующих тридцати дней полностью впитается.



ЖЕНСКИЕ ОРГАНЫ ЗАЧАТИЯ

Обратите внимание, что у маленького двухмесячного эмбриона из брюшка выступает крупная структура, обозначенная как "пуповина". Этот канатик является частью того, что называется пуповиной, и именно он соединяет эмбрион с матерью. Примечание: на рисунке III изображен большой стержень этого канатика, идущий вверх от тела эмбриона и вливающийся в структуры в верхней части матки. Обратите внимание далее, что от основания этого стебля вверх к основанию матки идут небольшие ветвящиеся структуры. Эти разветвляющиеся структуры

представляют собой петли кровеносных сосудов и образуют часть плаценты, или "последа". Через этот канатик эмбрион получает питание от матери. Кровь матери омывает эти петли кровеносных сосудов, и эмбрион поглощает из материнской крови питание, которое строит его кости, мышцы, головной и спинной мозг и железы. Из того же источника эмбрион получает кислород, необходимый для поддержания его жизнедеятельности.

Начиная с третьего месяца и до конца девяти месяцев количество материала, которое мать должна обеспечить для развития ребенка в своей утробе, составляет немалую нагрузку на ее физические ресурсы. Нет ничего необычного в том, что мать на поздних месяцах беременности становится довольно бледной, поскольку ее кровь была обеднена, чтобы обеспечить материал для развития ее ребенка.

Беременные.

Сказанное выше о вкладе материнского организма в развитие потомства должно было запечатлеть в сознании читателя, что *материнство означает, прежде всего, самопожертвование.*

Это жертвоприношение начинается, когда девушка впервые вступает в пору женственности.

С удалением созревшей яйцеклетки каждый месяц наступает неделя особой физической нагрузки, когда необходимо облегчить работу и сократить энергичные физические нагрузки, когда пребывание на холоде или сырости может привести к потере здоровья.

При таких обстоятельствах женщина должна в это время отказать себе в удовольствии потанцевать, покататься на коньках или поплавать, покататься на санях или прогуляться по пересеченной местности, а молодой человек должен облегчить ей задачу, без вопросов и возражений подчинившись ее просьбе отказаться от такого развлечения.

Это факт, что материнство у более высокоразвитых наций человеческой расы сопряжено с большими жертвами, чем у коренных народов или у низших животных. Условия современной жизни, и особенно городской, делают женский организм менее способным переносить нагрузки, которые накладывает на организм материнство, так что вынашивание ребенка может означать не только принесение в жертву комфорта, но даже здоровья.

Высокочувствительная, тонко настроенная нервная система женщины подвергается, возможно, более глубокому влиянию, чем любая другая часть ее существа. Это проявляется, в частности, в повышенной степени чувствительности. Само собой разумеется, что беременная женщина заслуживает самого внимательного и сочувственного отношения со стороны всех, кто с ней соприкасается, и особенно со стороны ее мужа. К ее маленьким прихотям и капризам, какими бы неразумными они ни были, всегда нужно относиться серьезно, с деликатным и тактичным вниманием. Члены ее семьи, особенно муж, обязаны ради нее и ее ребенка поддерживать в ней как можно более счастливое настроение духа.

Когда мы рассматриваем реальное значение материнства для расы, общества и семьи, мы должны чувствовать, что из всех человеческих отношений материнство является самым священным, и что нельзя допускать, чтобы какие-либо условия омрачали его, и никакие соображения не брали верх над ним.

ОТЦОВСТВО.

После того, как муж внес мужские половые клетки, или сперматозоиды, в этот чудесный процесс, описанный выше, может показаться, что он мало что может сделать, кроме как ждать, пока природа продолжит процесс. Однако читатель, вероятно, помнит из главы, посвященной репродукции, что вклад сперматозоидов лишь инициирует жертвы, которые организм отца должен принести в этом процессе. Существуют ли какие-либо требования об отцовстве между моментом зачатия новой жизни и ее рождением?

Как уже упоминалось в предыдущей теме, беременная мать нуждается в нежной и любящей заботе. Ей нужно, чтобы на ее маленькие капризы и слабости не обращали внимания. Ее нужно защищать, насколько это возможно, от любого влияния, которое может угнетать или сделать ее несчастной. Ее нужно остерегаться от любых необычных физических нагрузок, и, прежде всего, в это время она больше, чем в любое другое время, нуждается в проявленной привязанности и сочувствии своего мужа.

Есть еще одна жертва, если ее можно так назвать, которую муж призван принести во время беременности своей жены, а именно, *абсолютно воздерживаться от половых сношений в период беременности и в течение двух или трех месяцев после нее*. Это означает практически один год жизни на континенте. Все остальные животные соблюдают этот период воздержания. Природа требует, чтобы человек соблюдал его вместе с другими животными. Человек - единственное животное, нарушившее этот фундаментальный закон природы. Возмездие, которое природа воздает за нарушение этого закона, разнообразно. Иногда, но редко, сексуальное возбуждение со стороны женщины может вызвать аборт или выкидыш. Более обычный результат проявляется в истощении нервной энергии женщины. Если мы примем во внимание, что материнство у человеческой расы предполагает большие жертвы, чем у любого другого животного, то может показаться, что добавление этого последнего требования, а именно удовлетворения сексуальных желаний мужа в течение периода беременности, может оказаться "соломинкой, которая ломает спину верблюду", и привести к более или менее полному нервному срыву женщины. Автор задает этот вопрос всем здравомыслящим мужчинам: разве это не заслуга жены в том, что ее не просят удовлетворять повторяющиеся сексуальные желания мужа в период, когда ее жизнь и ее энергия так священны для расы, общества и семьи?

Автор задает этот вопрос, потому что известно, что некоторые мужчины нарушают этот закон природы. К счастью, доля мужчин, которые таким образом нарушают, невелика.

Давайте отстаивать следующие вещи: (1) *равный стандарт чистоты для мужчин и женщин*,
(2) *Сильную мужественность на континенте*, (3) *Воздержанность в браке*.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ

Личные беседы и переписка с молодыми людьми относительно решения их проблем выявили несколько вопросов, которые так часто повторяются, что становится очевидным, что ответ на них послужил бы прояснению определенных вопросов или сомнений, более или менее важных в умах многих молодых людей. Было решено сгруппировать эти ответы в приложении, а не включать их в основную часть книги, поскольку многие из них кажутся не совсем соответствующими темам, изложенным в нескольких главах.

1. Откуда мы знаем, что во время ночных выделений продукты из яичек отсутствуют?

Установлено, что сперматозоиды, обнаруженные при ночных выделениях, если они вообще присутствуют, гораздо менее активны, чем сперматозоиды спермы, выделяемые во время сексуального возбуждения. Семенные пузырьки не являются сосудами для секрета яичек. Ампулы, по-видимому, служат этой цели в ограниченной степени.

Принимая во внимание все эти факты, представляется обоснованным вывод о том, что немногочисленные и вялые сперматозоиды, обнаруживаемые в продуктах ночных поллюций, - это те, которые время от времени скапливались в ампулах, и что в течение времени, непосредственно предшествующего ночным поллюциям, яички не выделяют активно зарождающиеся сперматозоиды. Эта функция яичек, по-видимому, сохраняется для периодов сознательной сексуальной стимуляции.

2. Как можно контролировать слишком частые выбросы?

Если выбросы слишком часты для конкретного случая, за ними следуют истощение и недомогание. Даже если они возникают нечасто, всего раз в две недели, и сопровождаются вышеуказанными симптомами, в данном случае их следует рассматривать как слишком частые или ненормальные. С другой стороны, они могут возникать чаще двух раз в неделю у полнокровных здоровых людей, и особенно у мужчин, которые имели частые половые сношения и по какой-либо причине прекратили их. И даже при том, что они возникают чаще двух раз в неделю, если за ними следует чувство облегчения и благополучия, их не следует рассматривать как слишком частые для данного человека в данных условиях.

Таким образом, ограничение частоты ночных выбросов более или менее не зависит от времени и в значительной степени зависит от реакции индивидуума на излучение. Если, следуя изложенному выше критерию, человек обнаруживает, что его выделения слишком часты из-за сопутствующего истощения и недомогания, эта частота может быть изменена либо изменением рациона питания, либо изменением гигиены.

Для более подробного обсуждения см. Текст выше о ночных выбросах.

3. Действительно ли органы размножения развиваются после семнадцати или девятнадцати лет или даже до двадцать пятого года, как это происходит с физическими и умственными способностями?

Мозг человека не добавляет нервных клеток после очень раннего возраста. Мозг лишь очень незначительно увеличивается в размерах и весе после наступления половой зрелости, да и то только при особых условиях, и это увеличение веса и размера происходит не за счет добавления каких-либо новых клеток, а просто за счет небольшого увеличения основной массы тех клеток, которые уже присутствуют. Подобным образом половой аппарат претерпевает в период полового созревания (от пятнадцати до семнадцати лет) очень быстрый рост, достигая к концу периода полового созревания (семнадцатый или девятнадцатый год) своих полных размеров.

4. Опасны ли расширенные вены в мошонке?

Расширенные вены мошонки представляют собой расширение вен придатка яичка. Это тонкостенные сосуды, которые реагируют на любое повышение внутреннего кровяного давления, возможно, проявляя особую тенденцию в этом направлении в период быстрого роста полового аппарата в начале подросткового периода. Если увеличение лишь умеренное, оно может исчезнуть или, по крайней мере, самопроизвольно приостановиться в своем росте, и в этом случае оно не должно вызывать беспокойства. Однако, если эти вены расширяются до образования значительной массы, известной как ВАРИКОЦЕЛЕ, они могут пагубно влиять на половой аппарат двумя способами: (1) Увеличение веса мошоночного мешка может привести к удлинению мешка и раздражать субъекта из-за его растяжения семенного канатика. Эта удлиненная мошонка с ее содержимым также может подвергаться механическому давлению или даже травмам от одежды и т.д., Чего бы не произошло, если бы мошоночный мешок был коротким и удерживал яички близко к телу. (2) Гораздо более важным является опасность постепенного распространения варикоцеле из-за давления на яичко, что, возможно, вызовет частичную атрофию этой железы. Это состояние сравнительно редкое, и поскольку оно редко встречается в обоих яичках, вероятность возникновения бесплодия у мужчины невелика.

Растяжение мошонки и ощущение "сдавливания" могут быть уменьшены с помощью подвешного бандажа. Такую повязку можно приобрести в любой аптеке или магазине хирургических инструментов, и при правильной установке она обычно снимает любой подобный дискомфорт, описанный выше. Если варикоцеле довольно большое, пациенту не помешает проконсультироваться с компетентным хирургом и последовать его совету.

5. Является ли опорожнение семенных пузырьков во время ночных поллюций универсальным явлением среди мужчин континента?

Ночные поллюции не являются универсальным методом опорожнения семенных пузырьков. У мужчин некоторых континентов никогда не бывает ночных поллюций. Причину можно искать в одном из двух направлений: (1) Обычную причину отсутствия ночных выделений следует искать в том факте, что у рассматриваемого мужчины семенные пузырьки периодически опорожняются в результате *непроизвольных дневных выделений*, которые обычно происходят, когда человек испражняется. Эти выбросы, вероятно, происходят раз в две-четыре недели и заменяют ночные выбросы. (2) Редко мы находим мужественных мужчин с континента, у которых везикулярная секреция настолько скудна, что они никогда не осознают ее выделения.

6. (а) *Должен ли мужчина, который в детстве от трех до шести лет практиковал мастурбацию, думать о браке?*

(б) *Если человек не жил чистой жизнью, но исправился, может ли он попросить чистую женщину стать его женой?*

Подобные вопросы задают очень часто и с самыми серьезными мотивами. Подавляющее большинство мальчиков и юношей, практикующих насилие над собой, делают это либо в полном неведении о том, что это неправильно, либо лишь смутно осознают пагубность этой практики.

Обречь человека на Ад бездомности и горе бездетности из-за того, что по невежеству он отступил от чистоты в течение нескольких месяцев или лет своей жизни, было бы возмездием, намного превышающим грех. Если бы природа намеревалась свершить такое возмездие, она бы проложила путь, вызвав атрофию или какую-либо другую форму заболевания у субъекта, надругавшегося над своими половыми органами. Но природа этого не делает. Если молодому человеку, который с двенадцати до восемнадцати лет практиковал мастурбацию, показать ошибочность его пути и он полностью откажется от этой привычки, природа быстро приходит ему на помощь и полностью восстанавливает его мужественность, если только он не был виновен в крайнем избытке этой привычки. Такое восстановление мужественности после насилия над собой обычно происходит в течение от одного до трех лет, в зависимости от конкретного случая и масштабов практики.

Полное овладение привычкой после того, как она на протяжении многих лет сковывала юношу своими цепями, само по себе является немалой победой и должно во многом смягчить его упущение. Молодой человек, который может победить себя и научиться вести чистую жизнь, свободную от своих ранних привычек и безупречную не только в своих поступках по отношению к женщинам, но и во всех своих мыслях о женщине, заслуживает заслуженной награды. Он заслуживает уважения всех чистых женщин и должен суметь завоевать любовь той, кого он может с чистой совестью попросить стать его женой и с кем он может с уверенностью рассчитывать построить типичный дом.

7. *Должен ли мужчина вступать в половую связь с какой-либо иной целью, кроме продолжения рода?*

При нормальном ходе событий, если половым актом занимаются только для продолжения рода, это происходит не чаще одного, возможно, двух раз в месяц; то есть либо непосредственно перед менструацией у женщины, либо сразу после нее, причем женщина легче всего оплодотворяется в эти два периода.

Мужчине, который до брака вел жизнь на континенте, не должно быть трудно контролировать свой сексуальный аппетит до такой степени. Если половой акт происходит так редко, как один или два раза в месяц, мужчине, живущему таким образом воздержанно, будет гораздо легче сохранять воздержание в течение двенадцатимесячного периода после того, как его жена забеременеет, прежде чем он сможет снова нормально вступать с ней в половую связь, чем было бы, если бы у него были сексуальные отношения гораздо чаще.

То, что мужчина желает полового акта гораздо чаще, чем указано выше, и что женщина в подавляющем большинстве случаев не желает полового акта, за исключением продолжения

рода, и примерно так часто, как указано выше, без каких-либо разумных сомнений, обусловлено наследственными склонностями. В первобытных условиях и фактически до сравнительно недавних времен подавляющее большинство человечества было полигамным, сильные мужчины расы — те, кто производил на свет себе подобных, — имели столько жен, сколько могли содержать и защищать, слабые мужчины расы были оттеснены в сторону, иногда кастрированы, чтобы стать обузой для сильных.

В условиях полигамии женщина редко вступает в половую связь с другими целями, кроме продолжения рода, и даже при условии, что мужчина вступает в половую связь только для продолжения рода, если бы у него было двенадцать жен, он занимался бы этим в двенадцать раз чаще, чем любая из них. То, что этот опыт со стороны длинной линии предков по материнской линии должен приводить современных женщин к желанию полового акта только для продолжения рода, легко понять; то, что импульсы, передаваемые по отцовской линии предков, должны приводить современных мужчин к желанию полового акта гораздо чаще, чем это возможно в условиях моногамии, также легко понять.

8. Как часто можно вступать в половые сношения в браке?

Если кто-то выходит за рамки, упомянутые выше, то есть вступает в половой акт один или два раза в месяц только для продолжения рода, а не вообще в период беременности и родов, то предел устанавливается не строго нормальными и антропологическими соображениями, а состоянием здоровья индивидуумов. Автор видел молодые супружеские пары, которые доводили свои половые сношения до таких крайностей, что серьезно истощали физическую силу и ставили под угрозу здоровье обеих сторон. Насколько частое потакание своим желаниям будет иметь такой эффект в том или ином конкретном случае, сказать невозможно. В некоторых случаях такой эффект может иметь два раза в неделю; в других случаях один раз в двадцать четыре часа может длиться довольно долго. В любом случае это неестественное состояние и, несомненно, повлечет за собой естественное возмездие в той или иной форме — либо подорванное здоровье, либо бесплодие жены и истощенные силы мужа, либо слабые и болезненные дети, разлученные на долгие промежутки времени.

9. Как долго молодой человек может тратить впустую свою жизненную жидкость и при этом иметь возможность растить здоровых детей?

На этот вопрос нельзя ответить иначе, чем в самых общих чертах. Автору известен один случай с молодым человеком, который в течение нескольких лет практиковал мастурбацию по несколько раз в день, что настолько истощило его силы, что он не мог ходить прямо, его мышцы были дряблыми, яички очень мягкими и маленькими, глаза бегали, руки стали липкими, а разум работал непоследовательно. Он казался кандидатом на убежище и, вероятно, попал бы туда, если бы не были приняты радикальные меры, чтобы отучить его от этой привычки. Однако он был сломлен абсолютно и никогда не совершал этого поступка после своего девятнадцатилетия. В течение трех лет он полностью восстановил свою мужественность. Он почти вдвое прибавил в весе и объеме легких, и большая часть его увеличившегося веса пришлась на большую массу мышц высокого тонуса — мышц, которые он приобрел в результате тяжелой физической работы на ранчо. Его половые органы полностью восстановили свой тонус и, без сомнения, свою мужественность. Он настолько восстановился психически, что закончил курс профессионального обучения и с большим успехом приступил к практике по выбранной им профессии.

С другой стороны, мужчина средних лет консультировался с автором по поводу бесплодия его жены. После обследования было установлено, что муж практиковал мастурбацию примерно два раза в неделю с момента полового созревания до своего двадцать четвертого года, когда он был женат. Он заверил автора, что на момент вступления в брак его яички, насколько ему было известно, были похожи на яички других молодых мужчин и что за всю свою супружескую жизнь он никогда не вступал в половую связь со своей женой чаще, чем раз в месяц, но что за это время он заметил постепенную атрофию яичек. На момент обследования были обнаружены только небольшие атрофированные остатки этих яичек. Бесплодие жены, без всякого сомнения, было вызвано абсолютной импотенцией мужа, и, насколько можно судить по истории данного случая, не было никакой другой возможной причины этой импотенции, кроме восьми лет мастурбации.

Из этих двух случаев должно быть очевидно, что никакие правила не могут быть установлены. В одном случае испытуемый полностью выздоровел после экстремальной мастурбации; в другом - привычка, которую нельзя было бы назвать экстремальной, привела к импотенции. Должно быть очевидно, что эта практика опасна после достижения половой зрелости, поскольку ни один человек не может сказать, на какой из вышеперечисленных случаев он может быть похож.

10. Учитывая, что мастурбация вредна из-за потери спермы, существует ли какая-либо компенсация за эту потерю спермы в случае полового акта с женщиной?

Нет никаких сомнений в том, что выброс семени после сексуального возбуждения подрывает мужскую силу самца животного. Если это сексуальное возбуждение является искусственным, культивируемым мастурбатором, истощение кажется более выраженным, чем в случае с нормальной, естественной стимуляцией, возникающей при половом акте. Некоторые предположили, что взаимное влияние женщины может каким-то образом компенсировать жизненную жидкость, вносимую мужчиной. Вряд ли такое взаимное влияние является чем-то иным, кроме психического, но этого, безусловно, достаточно, чтобы объяснить любое различие в этих двух формах сексуального удовлетворения.

Природа призывает самца животного вносить свой вклад в продолжение рода, и этот вклад является, всегда был и, по самой природе дела, всегда должен быть определенным налогом на силы самца животного. Когда половым актом занимаются только для продолжения рода, самец животного вполне может позволить себе внести свой вклад. Даже при этом вклад, который самец вносит в продолжение рода, несравненно менее истощающий для него, чем вклад, который самка делает для себя.

11. Будет ли жизненно важная жидкость вытекать при каждом половом акте?

Если присутствует жизненная жидкость и если половой акт доведен до оргазма, то при всех нормальных условиях произойдет выброс спермы или "жизненной жидкости".

12. Существует ли какой-либо способ регулировать половой акт таким образом, чтобы контролировать пол потомства?

Хотя на этот счет существует множество теорий, ни одна из них не является общепринятой среди медиков.

13. *Вызовет ли сильное и постоянное желание молодого человека вступить в половую связь потерю семенной жидкости?*

Сильное и непрерывное желание полового акта, без сомнения, вызовет активную секрецию яичек, повышенную секрецию семенных пузырьков и активную секрецию предстательной железы и желез Каупера. Секрет из желез Купера проходит по мочеиспускательному каналу и появляется в отверстии этого протока, вероятно, пачкая белье субъекта. Накопленной спермы от других желез скорее усугубит, чем снимают сексуальных желаний. Такое состояние полового аппарата, вероятно, вызовет ночные выделения, снимающие это напряжение и опорожняющие переполненные протоки желез. Если ночных поллюций не происходит, сексуальные желания наверняка вернутся и более или менее полностью займут часы бодрствования. Если ночные выделения все-таки происходят, они уносят не только везикулярный секрет, но также большую или меньшую часть зарождающихся сперматозоидов и других компонентов жизненно важной жидкости. Периоды интенсивного и продолжительного сексуального возбуждения в высокой степени неблагоприятны для воздержания, и даже если субъект не полностью подчиняется своему влечению, его ночные поллюции, которые, вероятно, будут происходить часто, уносят продукты секреции яичек, тем самым в определенной степени истощая его мужественность. Вряд ли есть необходимость подчеркивать важность сопротивления этим натискам сексуальной страсти в самом их зарождении.

14. *Как лучше всего взять под контроль привычку к мастурбации?*

Первое, чего нужно достичь, - это очищение мыслей. Самый эффективный способ очистить мысли - направить их на чистую и строго несексуальную тему — например, на *чистую математику*. Молодому человеку, который пытается избавиться от этой привычки, будет полезно очень внимательно следовать довольно жесткому режиму, описанному в разделе "гигиена" в основной части книги. Если его состояние осложняется из-за наличия очень длинной свободной крайней плоти, с его стороны будет разумно удалить ее с помощью простой операции *обрезания*. Если он проснется ночью и почувствует искушение прибегнуть к своей старой привычке, он должен противостоять искушению на его первой стадии и немедленно сосредоточить свои мысли на каком-нибудь предмете, совершенно чуждом его сексуальному аппарату. Если ему не удастся усилием воли отвлечь свой разум от самого себя, лучшее, что можно сделать, - это встать, одеться и пройтись. Если ходьба не поможет, позвольте ему побегать и продолжайте двигаться на открытом воздухе, под Божьим голубым небом, пока он не устанет настолько, что едва сможет переставлять одну ногу перед другой. Затем, если он удалится в свою комнату, у него, вероятно, больше не возникнет никаких трудностей в это время.

15. *Какое влияние оказывают танцы на решение молодым человеком своих сексуальных проблем?*

Вряд ли представляется возможным, чтобы мужественный, крепкий молодой человек чуть за двадцать мог в течение нескольких часов находиться в условиях современного танцевального зала, где его приводят в очень тесный физический контакт с молодыми женщинами, одевают так, чтобы обнажить их вторичные половые признаки, надушивают, чтобы возбудить в мужчине его наследственные сексуальные инстинкты; держат так близко к его партнерше по хороводу, что он ощущает каждое движение ее конечностей, и все это под воздействием искусственного освещения и музыки — я говорю, вряд ли возможно, чтобы мужественный молодой человек

подвергался всем этим испытаниям. Эти состояния без переживания крайнего сексуального возбуждения. То, что такой часто повторяющийся опыт не только не упрощает проблему молодого человека, но и серьезно усложняет ее, не вызывает сомнений ни у кого, кто изучал эти проблемы. Все специалисты в этой области, без единого исключения, сходятся во мнении, что танец - это уловка дьявола в том, что касается молодого человека. В то, что молодые женщины, по большей части, совершенно не подозревают о влиянии всех этих состояний на своих друзей-молодых людей, также верят те, кто изучал эту проблему. Если бы они осознавали это, подавляющее большинство из них больше не согласилось бы участвовать в таких неблагоприятных условиях. Кадриль, Виргинский рил и подобные танцы времен наших бабушек и дедушек даже отдаленно не идут в сравнение в этом вопросе с современным Хороводом.

16. Можно ли восстановить утраченную мужественность с помощью "Средств правовой защиты" или лекарств любого рода?

Нет. Безусловно, *Нет*. Многие подобные средства рекламируются в печатных изданиях. Многие продаются шарлатанами и шарлатанками. Ни один уважаемый врач не стал бы давать своему пациенту надежду на то, что какое-либо лекарство может вернуть утраченную мужественность.

Утраченная мужественность или утраченная мужественность может быть восстановлена только правильным образом жизни. Рецепт правильного образа жизни таков: *Живите на континенте и соблюдайте строгий и разумный режим личной гигиены*, как описано в главе V выше.

17. Влияет ли питание на выработку спермы?

Выработка спермы в значительной степени зависит от состояния питания. Вспомним в этой связи, что Семен отчасти из семенников (сперматозоиды) и частично от пузырьков и предстательной железы. Образование и высвобождение сперматозоидов лишь незначительно изменяется в зависимости от условий питания, в то время как скорость секреции из пузырьков значительно изменяется в количественном отношении. Это объясняет тот факт, что хорошо питающиеся мужчины, которые много едят, с большой вероятностью будут испытывать частые ночные поллюции при постоянном образе жизни.

ЛЕКЦИИ Автора книги "Репродукция и сексуальная гигиена".

ПРОБЛЕМА МОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА.

В прошлом году ЕГО услышали 20 000 человек.
ЧТО ГОВОРЯТ ПО ЭТОМУ ПОВОДУ.

Ассоциация христианских юношей Филадельфии.
Уолтер М. Вуд, генеральный секретарь

17 октября 1908 года.

Кого это может касаться:

Я с большим удовольствием отдаю дань признательности за отличную работу доктора Уинфилда С. Холла, который представил аудитории молодых мужчин жизненно важные проблемы сексуальной гигиены.

С умом подготовленного и опытного врача, с основательностью и откровенностью опытного учителя, с деликатностью и мотивацией джентльмена-христианина он представляет "Проблему молодого человека" таким образом, что, по моему мнению, делает его одним из самых полезных советчиков молодых людей на американской платформе сегодня.

Суважением,
У.М. ВУД.

Университет Нотр-Дам.

Уинфилд Скотт Холл, доктор медицины,
Медицинская школа Северо-Западного университета.

Мой дорогой доктор Холл!

В вашей лекции "Проблема молодого человека" и в вашей книге "Сексуальная гигиена" вы оказываете огромную услугу подрастающему поколению. Я убежден, что одним из величайших источников порока является невежество в вопросах, затронутых в вашей лекции и книге. Священники постоянно дают наставления по этим же вопросам, но неоспоримым преимуществом является то, что их учение подкрепляется выдающимся врачом, выражающимся с простотой мирян и всегда говорящим в самом благоговейном духе. Для студентов семнадцати лет и старше ваше изложение этого сложного предмета будет даром Божиим, поскольку оно ослабляет любопытство, рассеивает невежество, предупреждает об опасностях и пробуждает мужественное стремление к чистой жизни.

Искренне ваш,
ДЖОН КАВАНО, Генеральный директор,
Президент.

Центральный отдел христианской ассоциации молодых мужчин, Чикаго.

21 октября 1908 г.

Доктор Уинфилд С. Холл, медицинская школа Северо-Западного университета.
Мой дорогой доктор Холл!

Наш комитет хочет знать, не сможем ли мы договориться с вами о встрече в этом году, чтобы прочесть вашу лекцию на тему "Проблема молодого человека". Мне также нужны еще несколько ваших книг по репродукции и сексуальной гигиене.

Я не могу удержаться от того, чтобы выразить свою самую сердечную признательность за прекрасную службу, которую вы оказали и оказываете молодежи нашей страны в этой лекции и в этой книге. Я никогда не слышал изложения предмета, который так глубоко захватывает мыслящих людей, и ваша книга, вне всякого сомнения, лучшее, что было напечатано на эту тему. Ваш научный, но популярный метод и отсутствие туманного морализаторства убедительны и вдохновляющи по своему эффекту. Я верю, что мы сможем услышать вас в этом году.

Искренне ваш,
ГЕРБЕРТ У. ГЕЙТС,
Секта., Религиозная деятельность.

СЕКРЕТ МУЖЕСТВЕННОСТИ

Предназначено для многих аудиторий мальчиков в старших классах, Академии, YMCA и летнем лагере.

Институт и учебная школа христианских ассоциаций молодых мужчин в Чикаго и на Женевском озере.

7 октября 1908 года.

Доктор Уинфилд С. Холл, Северо-Западная медицинская школа, Чикаго, Иллинойс.

Мой дорогой доктор Холл:

Я хочу выразить свою признательность за вашу беседу с мальчиками о сексуальной гигиене. Я с величайшим интересом слушал вашу презентацию перед Конференцией мальчиков на Женевском озере прошлым летом, и мне показалось, что как по существу, так и по форме презентации вы попали в самую точку так, как я никогда раньше не видел, чтобы это делалось. Я верю, что ваш вклад в развитие мальчиков в этом направлении должен быть даже большим, чем тот, который вы вносили в развитие молодых мужчин.

Искренне ваш,
ФРЭНК Х. БЕРТ,
Президент.

Государственный сельскохозяйственный колледж штата Колорадо.

Доктор Уинфилд С. Холл,
Форт-Коллинз, Колорадо, 27 октября 1908 г.
Медицинская школа Северо-Западного университета, Чикаго.

Дорогой доктор!

Я хочу засвидетельствовать ценность вашей лекции для мальчиков в возрасте от 12 до 16 лет. Вы затронули жизненно важную тему самым оригинальным образом, который производит впечатление на каждого мальчика, который вас слышит. Вы подводите к своему "Секрету мужественности" таким образом, чтобы привлечь внимание, запечатлеть истину, которой вы хотите научить, так что это обязательно принесет пользу надолго.

Эту лекцию я считаю самой лучшей в своем роде, которую я когда-либо слышал.

Искренне ваш,
В.Х. ОЛИН.
Заместитель декана Государственного сельскохозяйственного колледжа штата Колорадо.

Средняя школа городка Принстон.

Принстон, Иллинойс, 6 октября 1908г.

Доктор Уинфилд С. Холл из Медицинской школы Северо-Западного университета недавно провел беседу с нашими старшеклассниками по физиологии, изложив очень научно, но просто множество деликатных и важных истин, которые должен знать каждый мальчик. Доктор Холл - мастер своего дела, и его манеры настолько достойны и в то же время сочувственны, что он

вызывает уважение и привлекает самое пристальное внимание. Я уверен, что такая беседа с мальчиками и юношами приносит огромную пользу.

С уважением,
Х.С. МАГИЛЛ-младший,
директор школы.

Международный комитет христианской ассоциации молодых мужчин.

Чикаго, Иллинойс, 4 октября 1908г.

У.С. Холл, доктор медицины, Чикаго, Иллинойс.

Мой дорогой доктор:

Я более чем рад сказать несколько слов в знак одобрения вашей лекции для мальчиков о "Секрете мужественности". Для меня это самое разумное, безопасное и логичное изложение столь избегаемой темы, которое я когда-либо слышал. Ребята, участвовавшие в конференции на Женевском озере, были сильно впечатлены, но без излишнего волнения и нездорового любопытства, которые так часто сопровождают изложение темы "Личной чистоты". И выиграли не только мальчики, но и все пятьдесят присутствующих мальчиков-работников, представляющих весь Центральный Запад, не получили ничего, кроме слов высочайшей похвалы за то, как вы изложили тему перед двумя сотнями мальчиков постарше.

Я рад, что вы готовите материал для брошюры о "Секрете мужественности", и буду рад увидеть рукопись. Мы очень нуждаемся в такой информации и верим, что Международный комитет сможет помочь вам в ее распространении, если это необходимо. Сердечно ваш,

Ф.А. КРОСБИ,
Отдел по работе с мальчиками, Международный комитет Y.M.C.A.

В тексте исправлены типографские ошибки:

Страница 6: Сперматозоид заменен на Сперматозоид

Страница 44: сперматозоид заменен на сперматозоид

Страница 87: сперматозоид заменен на сперматозоид

Страница 132: трансгресс заменен на трансгресс